PROFILOSALUTE

////////////////// Anno VI / n. 06 - 2013 / Novembre - Dicembre / Bimestrale / ~~€ 1,00~~ / Poste Italiane SpA / Spedizione in abbonamento Postale / 70% LO/BS //////////////////

LA RIVISTA DI SALUTE E BENESSERE

Con una buona prevenzione

DIFENDIAMOCI DALL'INVERNO

TUTTO QUEL CHE C'È DA SAPERE

GLI SPECIALI DI QUESTO NUMERO

STAMINALI

DIABETE

INFLUENZA E VACCINO

PELLE E FREDDO

www.oxigenlab.com • info@oxigenlab.com

analisi mediche

OXI.GENLAB

Sistema Sanitario Regione Lombardia

Oxi.Gen Lab, laboratorio di analisi mediche di Brescia, effettua esami di laboratorio tutti i giorni, domenica compresa.

L'accesso alla struttura di via Marconi è libero senza prenotazione, sia con impegnativa del medico (esenti compresi), sia privatamente.

Oxi.Gen Lab è autorizzato e accreditato dall'ASL di Brescia, convenzionato al Servizio Sanitario Nazionale dalla Regione Lombardia e certificato TÜV.

- › ESAMI DI BASE E SPECIALISTICI
- › APERTI ANCHE LA DOMENICA
- › LABORATORIO CONVENZIONATO S.S.N.
- › PRELIEVI A DOMICILIO e REFERTI ON-LINE

METRO BS
FERMATA MARCONI

Per informazioni
030.3386212

via Marconi 11A · Brescia

Direttore Medico Dr. Michele Francaviglia

analisi mediche
OXI.GEN LAB

PROFILOSALUTE

In questo numero:

COPERTINA
DIFENDIAMOCI DALL'INVERNO. TUTTO QUELLO CHE C'È DA SAPERE.

COPIA OMAGGIO OFFERTA DALLA FARMACIA

PROFILOSALUTE
Anno VI - numero 6 - 2013
www.profilosalute.it

Direttore Responsabile
Luigi Cavalieri
direzione@profilosalute.it

Editore:
Punto Farma srl

Direzione e Amministrazione
Punto Farma srl
Via A. Grandi 18
25125 Brescia
Telefono 030.36.65.611
Fax 030.36.65.680
info@punto-farma.it

Comitato di Redazione
Marco Belloni
Antonella Boldini
Monica Chirico
Davide Colosini
Erica Denti
Simonetta Elseri
Rosanna Galli
Laura Gerli
Andrea Lanzetti
Antonio Marinelli
Fiorella Memo
Clara Mottinelli
Giancarlo Nicoli
Enzo Orezzi
Francesco Rastrelli
Roberta Rossi
Marilisa Rusconi
Giovanna Saleri
Antonio Schiavo
Serena Schiavo
Bruna Tizzoni

Segreteria di Redazione
redazione@profilosalute.it

Concessionaria per la pubblicità:
Punto Farma srl

Responsabile commerciale:
Federica Peretti
Telefono 030.36.65.611.6
federica.peretti@profilosalute.it

Stampa:
Tiber SpA - brescia

AUTORIZZAZIONE TRIBUNALE DI BRESCIA N. 48/2008 DEL 24.10.2008
Poste Italiane SpA
Spedizione in Abbonamento postale - 70% - LO/BS

in collaborazione con:

La Cooperativa dei Farmacisti

EDITORIALE
Cambia la grafica, non i contenuti 05

FOCUS
Cellule staminali tra presente e futuro 07

IL FATTO
Integratori e farmaci 10

IL PUNTO
Il geriatra questo sconosciuto 13

PERSONAGGI
Luana Vollero 16

PSICOLOGIA
Alla scoperta della personalità 19

FARMACIA
Girnata mondiale del Diabete 21
Rendiamo il Cancro più curabile 23

ANZIANI
Il segreto dei novantenni 25

BAMBINI
La carie: come prevenirla 26
Lo sviluppo motorio nel primo anno 28
Bambini e incidenti domestici 31
La medicina alternativa nelle malattie esantematiche 34

PARLA LO SPECIALISTA
Diete... di moda 36
Nuovi livelli di delicatezza e precisione nella chirurgia della cataratta 39
La depressione postpartum 43
Psoriasi: la giusta cura 46

NOVITÀ
In arrivo la pillola rosa per il desiderio femminile 48

BENESSERE
Attenzione all'interazione tra farmaci e alimenti 50
Gli Omega 3 fanno bene aiutano a ridurre il colesterolo 53
Influenza: tutto quel che c'è da sapere 59
Fuori la lingua 63
Studenti in forma! 67
È in arrivo una nuova pillola per dimagrire 70
L'acqua alcalina ionizzata aiuta l'equilibrio armonico 71
Fatti più in la'! l'alitosi 75
Ringiovanimento viso: risultato ottimale con la sinergia dei trattamenti 77
Fare bene l'amore fa bene alla salute 78

MEDICINA NATUARALE
Anas Barbariae, una difesa contro l'influenza 80

BELLEZZA
Macho vanitoso: ecco i cosmetici più nuovi 83
Il fondotinta: per una pelle omogenea 85
Per una pelle luminosa e tonica 86
Pelle e freddo 88

BELLEZZA
L'origine dei crampi 91

ALIMENTAZIONE
Dieta mediterranea e rischio cardiovascolare 93
La frutta va mangiata in modo corretto 96

RICETTE
Ceci in pasta 100

NEWS
Farmacia 33 103
Andar per mostre 107

LIBRI
La cucina lineare metabolica aiuta a riavvicinarci al cibo 108

LETTERE
Attenzione alle gengive sanguinanti o sensibili 111

AMICI ANIMALI
Il coniglio domestico 112

GIOCHI
Fuori i secondi 114
Non è detta l'ultima parola 114

PAGINA 7

STAMINALI

Un argomento di estrema attualità e di grande interesse

PAGINA 21

DIABETE

Giornata Mondiale del Diabete 2013

PAGINA 59

INFLUENZA E VACCINO

Norme per una prevenzione e una cura corrette

PAGINA 88

PELLE E FREDDO

Scopri come si comporta la nostra pelle in inverno

a2a

1° PER SODDISFAZIONE CLIENTI
OSSERVATORIO DATABANK
2012

Dietro la soddisfazione dei nostri clienti c'è una grande energia.

Siamo primi nella soddisfazione dei clienti residenziali
per le forniture di gas ed elettricità*.
Scopri tutte le nostre offerte per essere il prossimo cliente soddisfatto.
Chiamaci al **numero verde 800 090 770.**

*Fonte: Osservatorio Energia di Databank – Cerved Group. Anno 2012.

www.a2aenergia.eu

a2a Energia

EDITORIALE

CAMBIA LA GRAFICA NON I CONTENUTI

a cura di Luigi Cavalieri

Direttore Responsabile

La nuova veste grafica di Profilo Salute risponde ai suggerimenti dei lettori

Luigi Cavalieri

In questi anni, da quando cioè sono iniziate le pubblicazioni, la rivista periodicamente si è rinnovata. È un'esigenza per stare al passo con un mondo che si evolve rapidamente e richiede sempre novità.
E le novità, nel nostro caso, riguardano la grafica, che abbiamo voluto rispondesse a taluni suggerimenti dei lettori.
Il nostro regalo di Natale, anticipato, è una veste grafica totalmente rinnovata, dalla copertina all'ultima pagina: non cambiano, però, i contenuti. Vogliamo infatti continuare ad offrirvi l'opportunità di essere aggiornati su quel che può aiutare da un lato a mantenersi in forma e dall'altro a fare prevenzione.

UN'ESIGENZA PER STARE AL PASSO CON UN MONDO CHE SI EVOLVE RAPIDAMENTE E RICHIEDE SEMPRE NOVITÀ

Si deve, infatti, ad un diverso approccio alle cure, se l'aspettativa di vita, in generale, è sensibilmente aumentata sia per le donne che per gli uomini. Ma l'obiettivo, però, resta sempre lo stesso e non ci stancheremo mai di ripeterlo: "Non limitarsi ad aggiungere anni alla vita, ma vita agli anni".
E, se questo è potuto accadere, lo dobbiamo certamente ad una diversa cultura, che ha portato ad avere maggiore cura ed attenzione della persona.
Ce ne accorgiamo ogni volta che scorriamo delle vecchie fotografie, in cui scopriamo quali progressi siano stati effettivamente compiuti.
Cultura sì, attenzione e diversa sensibilità anche, ma un grazie lo si deve anche a tutto il sistema sanitario del nostro Paese: dai medici di famiglia, ai pediatri, agli specialisti, ai medici ospedalieri, ai ricercatori, ma anche ai farmacisti.
Noi siamo, infatti, convinti, che altri traguardi potranno essere raggiunti, anche per aiutare lo Stato a mantenere i conti in equilibrio in Sanità, solo se tutti questi attori sapranno fare sistema, lavorare insieme, ognuno nel ruolo di competenza.
È per questo che ci fa piacere, quando vediamo che certi progetti, come il Miur, sono decollati: è la prova concreta che questa sensibilità si va affermando.

In questo numero diversi sono gli argomenti trattati: dal diabete, di cui a novembre, come ogni anno, ricorre la Giornata Mondiale, al punto sulle cellule staminali, di cui i mezzi d'informazione ripetutamente hanno parlato, dall'influenza che si accompagna alla stagione fredda, alla pelle che in inverno richiede particolare cura per citarne solo alcuni.
Con questo numero diamo appuntamento ai lettori al prossimo anno con l'augurio che per tutti sia migliore di quello che ci apprestiamo a concludere. ■

BreviLipid PLUS

Contribuisce al mantenimento di livelli normali di colesterolo nel sangue

30 compresse
€ 21,50
BreviLipid PLUS
INTEGRATORE ALIMENTARE
a base di Monacolina K da Riso rosso fermentato, Berberina, Coenzima Q10, Astaxantina ed Acido Folico
CONTRIBUISCE AL MANTENIMENTO DI LIVELLI NORMALI DI COLESTEROLO NEL SANGUE
30 compresse
Actavis

INTEGRATORE ALIMENTARE a base di:

- **10 mg Monacolina K da Riso rosso fermentato**
- Berberina
- Coenzima Q10
- Astaxantina
- Acido Folico

Actavis

victorycommunication.it/13

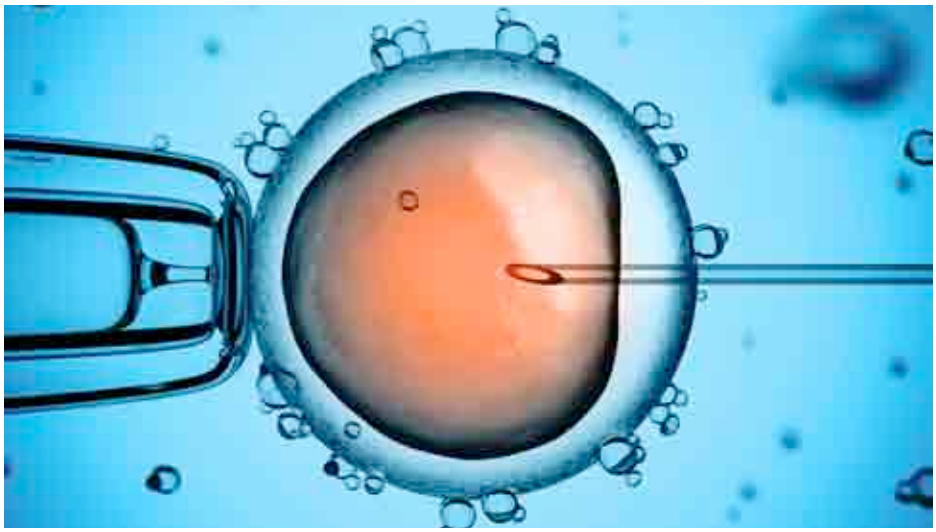
FOCUS

CELLULE STAMINALI TRA PRESENTE E FUTURO

a cura di DOTT. CAMILLO ALMICI, DOTT.SSA MIRELLA MARINI

Laboratorio Manipolazione e Criopreservazione Cellule Staminali dell'adulto
Servizio di Immunoematologia e Medicina Trasfusionale - A.O. "Spedali Civili" di Brescia

Un argomento di estrema attualità e di grande interesse



Il tema "cellule staminali" è divenuto nell'arco degli ultimi anni d'estrema attualità anche per il grande pubblico, grazie al costante rilievo che i media danno all'argomento. Le cellule staminali occupano la scena biomedica da quando la ricerca ha comprovato la possibilità di orientare lo sviluppo di queste cellule. I ricercatori hanno infatti dimostrato come dalle cellule staminali sia possibile ottenere, in particolari condizioni di laboratorio e sotto particolari stimoli differenziativi, cellule cardiache o del sistema nervoso centrale ed anche di altri organi o tessuti.

Le cellule staminali sono cellule in grado di riprodursi in modo illimitato, dando vita ad altre cellule staminali oppure a cellule orientate a differenziarsi e maturare in cellule specializzate di ogni singolo organo o tessuto. A seconda della sede, si distinguono cellule staminali embrionali e cellule staminali somatiche o dell'adulto. Le cellule staminali embrionali derivano dalle cellule della "massa cellulare interna" della blastocisti e possono, in base a specifiche condizioni di coltura, essere coltivate ed espanse in laboratorio. Le cellule staminali embrionali sono le uniche totipotenti; infatti dalle cellule staminali embrionali derivano tutti i differenti tipi cellulari che daranno luogo, a partire dal momento della fecondazione ed attraverso le varie fasi della vita fetale, a tutti gli organi e tessuti del corpo umano. L'utilizzo, a scopo terapeutico, di cellule staminali embrionali umane appare comunque prematuro, in quanto gravato da numerose problematiche concernenti in particolare: 1) le modalità per differenziarle verso specifici tessuti, 2) il rischio di generare neoplasie (teratomi) quando iniettate in vivo, 3) il controllo del loro potenziale proliferativo. Oltre queste problematiche strettamente tecnico-scientifiche, la ricerca ed il potenziale utilizzo clinico delle cellule staminali embrionali sollevano una serie di questioni bioetiche e biogiuridiche, di più esteso coinvolgimento dell'opinione pubblica.

Dopo la nascita, le cellule staminali permangono comunque in ogni organo o tessuto, ma con una ridotta potenzialità di tipo tessuto-specifico. Cellule staminali adulte sono state identificate nel midollo osseo, sangue periferico, sangue del cordone ombelicale e, più recentemente, anche nella cornea, retina, cervello, muscolo scheletrico, polpa dentale, fegato, pancreas, cute, tratto gastroenterico, tessuto adiposo. Tutte le diverse tipologie di cellule staminali

IL RICORSO ALL'APPLICAZIONE DELLE CELLULE STAMINALI PUÒ APRIRE NUOVE VIE DI TRATTAMENTO PER GRAVI MALATTIE DEGENERATIVE

si distinguono dalle altre cellule perché sono cellule non differenziate, o non specializzate, nel senso che non hanno ancora acquisito una funzione specifica all'interno dell'organo stesso. Tra i vari tipi di cellule staminali somatiche, solo le cellule staminali ematopoietiche da midollo osseo, sangue periferico e cordone ombelicale hanno, allo stato attuale, applicazione clinica su vasta scala. La cellula staminale ematopoietica, che si trova nel midollo osseo e dalla quale originano, durante tutta la vita, le diverse cellule che si trovano nel nostro sangue, ha la capacità di differenziarsi e maturare fino a dar luogo alle cellule mature del sangue periferico (globuli bianchi, globuli rossi e piastrine) ed al contempo quella di automantenersi per assicurare una continua e duratura scorta di cellule staminali.

Una sorgente alternativa di cellule staminali è rappresentata dal sangue del cordone ombelicale. Infatti, il sangue del cordone ombelicale prima ed al momento della nascita contiene un elevato numero di cellule staminali, equivalente o addirittura superiore a quella del midollo osseo. Pertanto il sangue del cordone ombelicale, che era normalmente eliminato, è attualmente considerato una sorgente di cellule staminali d'estremo interesse sia per fini di ricerca che per applicazioni cliniche. Infatti, può essere raccolto senza alcun rischio o inconveniente per la madre od il neonato ed utilizzato come una alternativa al midollo osseo, per procedure trapiantologiche in pazienti con malattie ematologiche (leucemie, mieloma, linfomi), sia nell'ambito del trapianto autologo che allogenico.
La ricerca biomedica e biotecnologica è attualmente incentrata sulla abilità di produrre cellule umane in vitro sfruttando la capacità proliferativa delle cellule staminali, associata alla loro abilità a diventare specializzate (plasticità). Il ricorso all'applicazione delle cellule staminali nella medicina rigenerativa ha le potenzialità per poter aprire nuove vie di trattamento per numerose gravi malattie (morbo di Parkinson, diabete, infarto miocardico…). Tuttavia di cellule staminali si è parlato forse troppo al di fuori dell'ambiente scientifico e, a volte, in modo non del tutto equilibrato e sensazionalistico. Oggi è forse opportuno temperare le aspettative di molti pazienti, pur senza spegnere curiosità e speranze suscitate nei tempi recenti da stupefacenti scoperte nell'utilizzo sperimentale delle cellule staminali. Le cellule staminali rappresentano sicuramente una possibilità concreta per la terapia di molte malattie croniche o degenerative, ma bisogna ancora approfondire lo studio delle evidenze disponibili e cercarne di nuove prima di poter passare ad una loro applicabilità su larga scala. ■

Attiva® Selling

Il tuo partner.

MAGNETO TERAPIA

TECNICA UTILIZZATA NEGLI OSPEDALI

MADE IN ITALY

ANTI-DOLORIFICO
ANTI-INFIAMMATORIO
ARTROSI-OSTEOPOROSI

PRENOTA
DAL TUO FARMACISTA

TERAPIA & CONSULENZA

VISITA DOMICILIARE

www.attivaselling.com

IL FATTO

INTEGRATORI E FARMACI

a cura di Francesco Rastrelli

Presidente Ordine dei Farmacisti della Provincia di Brescia

Un genere di vita incongruo e l'inquinamento ambientale alterano il nostro stato di salute

In campo medico si usa parlare di "emostasi" quando il nostro stato di salute è ottimo,considerando con questo termine non l'assenza di malattia, ma la sensazione percepita e l'evidenza oggettiva di un totale benessere psicofisico e socio-culturale, in armonia con la natura e l'ambiente che ci circonda. Un genere di vita incongruo e molto spesso l'inquinamento ambientale sono implicati nell'alterazione, in vario grado, del nostro stato di salute. Quando l'emostasi viene compromessa, il nostro organismo può subire tutta una serie di diversificazioni biochimiche come attivazione od inibizione di enzimi, accumulo di sostanze tossiche ed altre situazioni negative che pare siano, in modo diretto, responsabili dell'insorgenza di uno stato di malessere e che si esprimono come sintomi. Compaiono così piccoli o grandi disturbi, che ci inducono all'assunzione di prodotti cosiddetti : Integratori alimentari che sono un supplemento dietetico di origine animale o vegetale, necessario al corretto funzionamento del nostro corpo e/o a mantenere lo stato di salute.

COMUNEMENTE SI CREDE CHE "NATURALE" SIA SINONIMO DI INNOCUO, CONVINZIONE CHE INCORAGGIA LA PRATICA DELL'AUTOMEDICAZIONE

Oppure Nutraceutici che comprendono sostanze naturali per le quali è stata dimostrata, in maniera soddisfacente, l'attività su una o più parti del corpo (al di là degli effetti nutritivi) in modo funzionale allo stato di benessere, alla salute o alla riduzione del rischio di malattie.

Il loro significato è, quindi, quello di essere complementari all'alimentazione con specifiche sostanze, quando si evidenziano condizioni di aumentato fabbisogno o del loro ridotto apporto.

Comunemente si crede che "naturale" sia sinonimo di innocuo, convinzione che incoraggia la pratica dell'automedicazione. Questi prodotti vengono frequentemente acquistati senza informarne il medico curante e nei luoghi più diversi, dove, per l'assenza di figure professionali idonee per un consiglio appropriato, non vi è la garanzia di offrire al cittadino determinate garanzie di sicurezza. Tutto ciò comporta un uso indiscriminato e non consono in conseguenza al fatto che è sufficiente che il prodotto riporti sulla confezione l'esatta composizione e non vi siano indicazioni legate a stati patologici. Per legge è consentita solamente l'indicazione "consigliato per stati carenziali o aumentati fabbisogni.

Per gli integratori non vi è un sistema di monitoraggio degli effetti avversi, ma con il loro uso sono stati riportati alcuni effetti secondari non previsti e possibili interazioni con farmaci di sintesi.

Ecco l'importanza di riferirsi sempre ed opportunamente alla consulenza del farmacista per l'acquisto di questi prodotti. Sicuramente egli è in grado di spiegare approfonditamente le caratteristiche e le proprietà di tali formulazioni che, ricordiamoci, spesso contengono vere e pro-

prie molecole farmaceutiche e, quindi, vanno assunte in maniera corretta ed appropriata.
In condizioni normali, se si adotta una dieta corretta (normocalorica e bilanciata) e sufficientemente variata, non vi sono carenze da correggere. La situazione cambia, quando siamo di fronte ad un aumentato fabbisogno di nutrienti come :accrescimento, gravidanza, allattamento, terza età, infezioni, malattie croniche ed esercizio fisico. Se le partorienti, per contrastare la nausea ed il vomito, la stipsi ed altri inconvenienti, utilizzano degli integratori, è bene tenere presente che possono contenere sostanze non idonee in gravidanza e causare problemi all'impianto, pericoli per l'embrione e/o malformazioni, depressione respiratoria, emorragie e contrazioni uterine, talvolta anche mutagenesi e cancerogenesi, parti prematuri.
Non esistendo studi sistematici e specifici, non è possibile classificare ciascuna pianta come sicura o meno in gravidanza o allattamento. In questa situazione di grande incertezza il buon senso ed il consiglio qualificato del farmacista o del medico sono mirati a che si eviti il più possibile l'uso di piante medicinali, specialmente nel primo trimestre, se non proprio
in casi di effettiva necessità. Un uso in notevole espansione è quello degli integratori formulati per migliorare il rendimento fisico degli sportivi. Se l'attività fisica è senza dubbio benefica, la supplementazione con fitoestratti deve essere appropriata, soprattutto quando non si conoscono approfonditamente gli effetti e le possibili ripercussioni. Tra chi pratica sport può essere utile affrontare impegni, anche di lieve entità, assumendo formulazioni

PER GLI INTEGRATORI NON VI È UN SISTEMA DI MONITORAGGIO DEGLI EFFETTI AVVERSI

con la finalità di ritardare la comparsa della fatica, di accelerare il recupero, di prevenire l'overtraining ed, in ultima analisi, per migliorare la prestazione fisica. Integrazione o reidratazione, quando necessarie, necessitano solitamente di piccoli quantitativi, ma alcuni ritengono che, se piccole dosi sono utili ,dosaggi molto più elevati daranno maggiori vantaggi. L'esercizio fisico, inoltre, induce la produzione di radicali liberi, che, come è noto, provocano danni a livello delle membrane cellulari ed anche muscolari, con effetti deleteri ed a scapito della performance. E', quindi, consigliabile assumere sostanze antiossidanti per evitare il decadimento del rendimento. L' uso razionale ed essenziale dei vari prodotti sul mercato, unitamente ad una consulenza del farmacista di fiducia o del medico curante, può costituire la prima regola di prevenzione delle interazioni e per ottenere il massimo beneficio dai prodotti nutraceutici.
E', quindi, sempre essenziale che il medico di famiglia ed il farmacista, a cui ci si rivolge per un consiglio qualificato, siano a conoscenza di tutti i farmaci che il paziente assume. Occorre, in particolare ricordarsi che alcuni alimenti, come il succo di pompelmo possono interagire con vari farmaci, che è fondamentale evitare in corso di terapie farmacologiche E' altresì importante che tutti i sanitari coinvolti nella gestione del paziente, si sensibilizzino sempre di più nei confronti della farmacovigilanza applicata ai fitoterapici (fitovigilanza), segnalando ogniqualvolta sospettino una relazione di causalità tra un prodotto naturale ed un evento avverso osservato. ■

Francesco Rastrelli

adv
benefit

IL PUNTO

IL GERIATRA QUESTO SCONOSCIUTO

a cura di LISA CESCO

Giornalista

Gli anziani e l'assunzione di farmaci: scarsa aderenza alle terapie

«Le malattie non si curano con i discorsi ma con i farmaci - scriveva Celso nel "De Medicina" -: non si diventa contadini o marinai coi discorsi ma con la pratica». Quando però, i farmaci diventano troppi, e l'intera giornata viene scandita dagli orari di assunzione dei medicinali, iniziano i problemi. Lo sanno bene i 7 milioni e mezzo di anziani, che assumono 5 o più farmaci al giorno: la metà degli over 65 italiani, infatti, prende quotidianamente da 5 a 9 medicinali e l'11% si cura con più di 10 farmaci al giorno.

E' quanto emerge da un'indagine sull'appropriatezza prescrittiva condotta dal Geriatrics Working Group, dell'Agenzia italiana del farmaco (Aifa), analizzando i dati dell'Osservatorio Nazionale sull'impiego dei Medicinali dell'Aifa. Lo studio evidenzia come fra gli anziani che seguono più terapie farmacologiche, siano frequenti i comportamenti inappropriati e potenzialmente a rischio, tanto che la polifarmacoterapia può essere considerata essa stessa un indice di severità clinica, ed è un fattore di rischio di interazione farmacologica.

«Quando si utilizzano più farmaci, si possono verificare problemi di sottoprescrizione e scarsa aderenza alle terapie – sottolinea Sergio Pecorelli, che come Presidente dell'Agenzia Italiana del Farmaco ha sollecitato l'indagine - Se consideriamo che oltre il 60% dei farmaci a carico del Servizio Sanitario è utilizzato da persone di 65 anni ed oltre, si comprende come il tema dell'appropriatezza prescrittiva negli anziani rivesta un ruolo determinante».

Proprio l'aderenza alle terapie, ovvero la continuità e l'attenzione all'assunzione regolare dei farmaci, rappresenta uno degli aspetti più critici: quasi il 60% della popolazione ultra 65enne manifesta scarsa aderenza alle cure contro depressione, ipertensione, diabete e osteoporosi (e, quindi, non trae tutto il beneficio possibile dai farmaci che assume). Altro punto

L'AIFA coordinerà un progetto nazionale per migliorare l'appropriatezza prescrittiva e l'uso dei farmaci nei pazienti anziani, sperimentando "prototipi" in diverse città italiane, fra cui Brescia.

problematico riguarda l'uso concomitante di farmaci, che possono provocare delle interazioni dannose (aumentando, ad esempio, il rischio di sanguinamento ed emorragie, aritmie o insufficienza renale), fenomeno percentualmente basso (meno dell'1%), ma che coinvolge un numero non irrilevante di pazienti: circa 100 mila anziani hanno ricevuto associazioni di farmaci, che possono aumentare il rischio di sanguinamento e 85 mila sono a rischio di insufficienza renale per uso contemporaneo di 3 farmaci dannosi per i reni. Nei pazienti che assumono più farmaci, inoltre, l'uso di alcuni medicinali, pur indicato per il trattamento di una malattia, può essere controindicato o avere effetti negativi su altre patologie coesistenti. A complicare le cose, infine, sono gli errori nell'assunzione dei medicinali, a causa di confezioni poco adatte alle capacità visive e di manipolazione dell'anziano: si calcola che un ultra 75enne su due sbaglia dosi e terapie per colpa di scatole, gocce e blister, e sono in molti quelli che dimenticano di assumere i medicinali.

«Nella gestione del paziente anziano, spesso portatore di patologie croniche, che richiedono terapie a lungo termine, è essenziale definire le priorità, valutando lo stato di salute della persona e la sua complessità clinica», spiega Renzo Rozzini, geriatra e Direttore del Dipartimento di Medicina e Geriatria della Fondazione Poliambulanza. «Alla base di ogni scelta terapeutica deve esserci l'analisi delle condizioni di salute, verificando innanzitutto l'autosufficienza fisica e lo stato di salute mentale del paziente», chiarisce lo specialista. Bisogna poi distinguere fra le diverse tipologie di farmaci, differenziando fra le medicine salvavita e quelle che servono a correggere fattori di rischio, e, magari, possono portare benefici solo nell'arco di 20 o 30 anni. Da non dimenticare la presenza di eventuali patologie degli organi di eliminazione come reni e fegato, per adattare le terapie alla loro funzionalità. «Con queste attente valutazioni il medico può avere agio nel selezionare le terapie per priorità, valutandone necessità, rischi e benefici per il singolo paziente», sottolinea il primario.

UN ULTRA 75ENNE SU DUE SBAGLIA DOSI E TERAPIE PER COLPA DI SCATOLE, GOCCE E BLISTER

"Less is more", ovvero "Meno è più", è la bussola che dovrebbe guidare le terapie nella terza età, secondo lo slogan dell'omonimo movimento di pensiero che si sta diffondendo negli Usa: «Bisogna evitare di dare troppo – conferma Rozzini – Spesso è meglio dare poco, perché con il "troppo" l'effetto finale potrebbe essere anche peggiore».

Figura di riferimento nella scelta delle terapie è proprio quella del geriatra, medico specializzato nella gestione dei pazienti in terza età. «Il geriatra sa fare sintesi delle diverse patologie che colpiscono in età avanzata e definire le priorità - spiega Rozzini - perché conosce le condizioni che si associano all'invecchiamento, le possibili interazioni fra medicinali nell'anziano e sa scegliere i farmaci più indicati, dall'ampio ventaglio, che va dai salvavita ai palliativi, calibrandoli sui reali bisogni del paziente».

Uno specialista che, tuttavia, non è ancora entrato nella consuetudine sanitaria degli italiani: un'indagine della Società di Gerontologia e Geriatria rivela che il geriatra è sconosciuto alla maggioranza degli anziani, e solo uno su tre si è rivolto a questo specialista per un consulto. ■

85 MILA ANZIANI SONO A RISCHIO DI INSUFFICIENZA RENALE PER USO CONTEMPORANEO DI 3 FARMACI DANNOSI PER I RENI

Lisa Cesco

NUOVO

NON LASCIARE CHE I TUOI PONTI MOBILI SIANO L'ANELLO DEBOLE

Polident® per Ponti Mobili è una nuova gamma di prodotti appositamente studiati per portatori di ponti mobili. Il nuovo adesivo **Sigilla&Protegge** aiuta a stabilizzare il tuo ponte mobile proteggendolo dal movimento che potrebbe danneggiare i denti di sostegno. Il nuovo **Pulisce&Protegge** deterge il ponte mobile ed elimina la maggior parte dei batteri che possono irritare le gengive. Usalo giornalmente insieme a una buona igiene orale che includa spazzolarsi i denti, pulire il ponte mobile, usare l'adesivo e visitare il dentista regolarmente.

Nuovo Polident® per ponti mobili.
Ti prendi cura del ponte mobile. Aiuti a proteggere i denti naturali.
www.polident-pontimobili.it

Sono dispositivi medici CE. Leggere attentamente le avvertenze e le istruzioni d'uso. Aut.Min. del 16/09/2013

PERSONAGGI

DOPO IL BILLIONAIRE LA BELLA LUANA VUOLE CRESCERE

a cura di LUIGI CAVALIERI

direzione@profilosalute.it

Luana Vollero, brillante inviata speciale di "Zona Ciro"

Chi fra i nostri lettori non ha mai fatto un pensierino al Billionaire di Porto Cervo quando gli è capitato di leggerne sulle riviste di gossip? Poter trascorrere una serata nel sancta sanctorum del mitico Briatore, gomito a gomito con famosi personaggi dello spettacolo è certamente il sogno di molti, un sogno che, ahimè, svanisce, quando si ragiona e si scopre che, purtroppo, non è alla propria portata. Un'occasione che si è, invece, presentata ad una bella ragazza bresciana, Luana Vollero, anche se per lavoro. Lei è un volto noto per quanti da anni seguono le trasmissioni sportive di Brescia. TV al fianco di Ciro Corradini, con cui ho avuto modo di collaborare a Telepadana1 negli anni ottanta. È stato proprio lui il mentore della bella Luana. Partita come valletta a "Zona Ciro", è cresciuta sino ad essere oggi incaricata dei

“DOVEVO ASSOLUTAMENTE DIMOSTRARE CHE UNA VALLETTA SA ANCHE PARLARE ED È IN GRADO DI SVOLGERE UN RUOLO GIORNALISTICO DI DIVERSO SPESSORE”

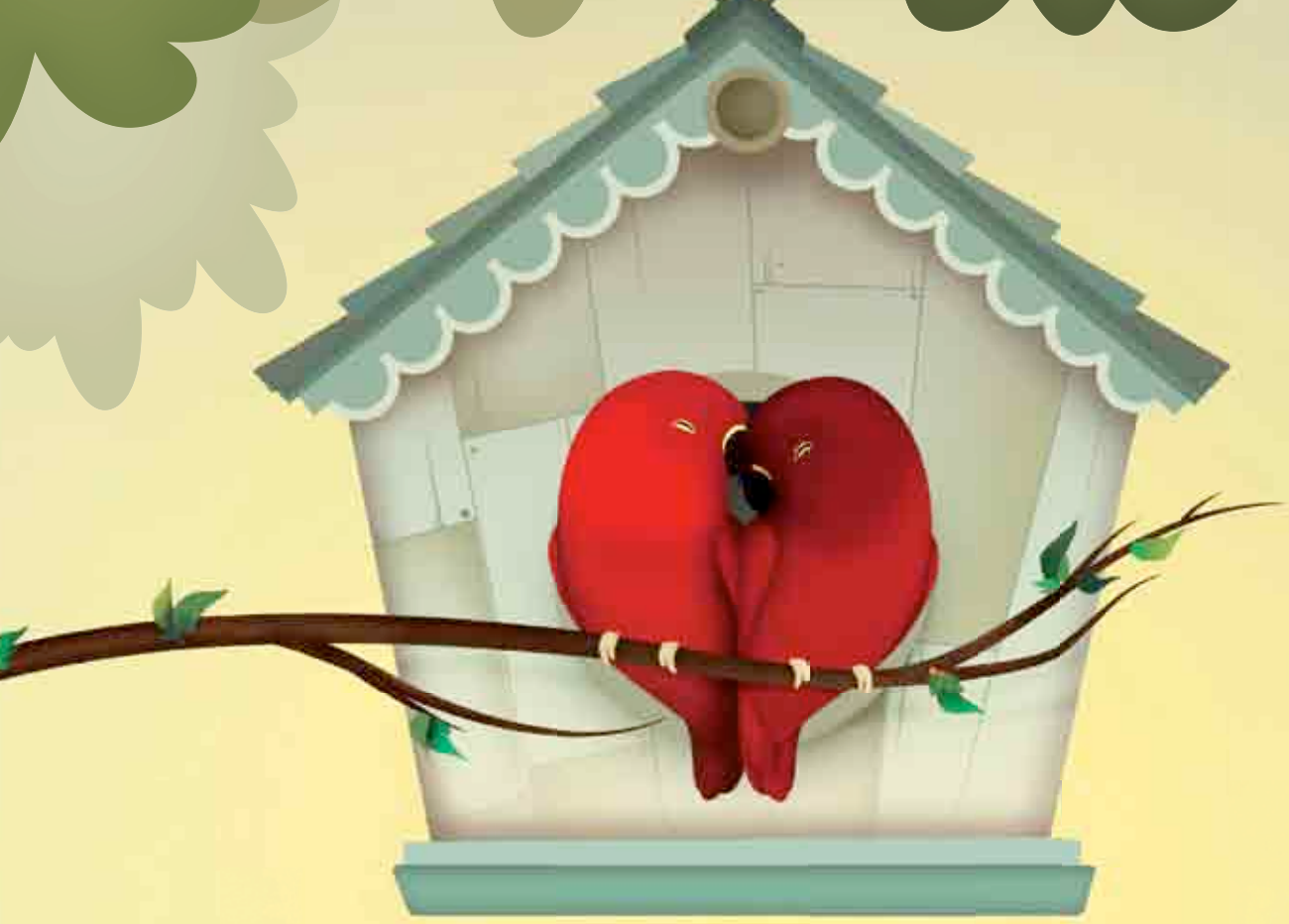
collegamenti esterni della seguitissima trasmissione. La ricordiamo nello speciale dedicato alla Mille Miglia o all’Ata Hotel di Milano durante il calciomercato. Ma un suo spazio l’ha conquistato anche a Tele Arena nella trasmissione “Sei a casa”. “Dovevo assolutamente dimostrare - ci tiene a sottolineare Luana - che una valletta sa anche parlare ed è in grado di svolgere un ruolo giornalistico di diverso spessore”.

E così è stato ed oggi la Vollero, forte di questa sua nuova dimensione, ha un sogno nel cassetto, quello cioè di poter arrivare a condurre una trasmissione tutta sua, magari di carattere scientifico, per mettere a frutto la laurea in Biotecnologie mediche. Con uno sguardo anche oltre gli stretti confini bresciani, magari in una televisione almeno regionale. Per ora si accontenta delle opportunità che le vengono offerte, non rinunciando, compatibilmente con gli impegni in tv,ad insegnare danza classica alle bambine e moderna alle mezzane, come ha fatto all’Atelier della Danza a Desenzano ed al Salò Ballet.

Luana mantiene saldamente i piedi per terra, fedele ai principi che suo padre, prima della pensione a capo della Squadra Mobile alla Questura di Brescia, e sua madre le hanno inculcato. Lei sa bene quanto sia difficile muoversi nel mondo in cui lavora e come capacità e bellezza non siano spesso sufficienti per affermarsi. Non essere mai scesa a compromessi certamente non l’ha aiutata!

La stessa esperienza al Billionaire la considera solo una parentesi di un’estate, in uno mondo che non l’attira, perché 30 mila euro per una serata li possono spendere solo i ricconi arabi o russi,che hanno scelto la Sardegna per la loro vacanza. “Mi sono divertita, anche se non senza fatica, nel partecipare alle coreografie delle musiche o all’animazione del locale. Non mi sono emozionata davanti a personaggi come Simona Ventura, Jerry Calá o Gigi D’Alessio. Certo la qualità delle presenze femminili era di alto livello, col padrone di casa attento e meticoloso nel far sentire i suoi ospiti dei protagonisti. Debbo, però, confessarti che questo mondo di lustrini e pailletes non mi appartiene. Preferisco non illudermi e godere giorno per giorno di quello che la vita mi riserva”.

Non le chiediamo, nel congedarci, come stia fisicamente: basta guardarla! Certo ci ha fatto piacere, quando ci ha confessato di aver apprezzato l’evoluzione delle farmacie, sempre più orientate ad offrire servizi, e di aver gradito il nuovo approccio del farmacista coi clienti: è cresciuta così anche la sua fiducia verso un sistema che funziona ed è particolarmente utile. ■



L'amore è una casa meravigliosa.

MUTUI PER GIOVANI COPPIE

Volate in filiale.
Abbiamo un mutuo pensato per le coppie determinate, anche se non hanno un lavoro a tempo indeterminato.

UBI Banco di Brescia

800.500.200 - www.ubibanca.com

Fare banca per bene.

Messaggio pubblicitario. Specifici mutui per coppie con meno di 40 anni di età che lavorano da almeno 18 mesi. Soggetti a valutazione della Banca, max 80% valore perizia, possibile richiesta di garanzie. Fino al 31/12/2013. Fogli informativi in filiale e su ubibanca.com.

PSICOLOGIA

ALLA SCOPERTA DELLA PERSONALITÀ

a cura di BRIAN KRISTIAN VACCHINI GIAMPAOLI

Referente Territoriale dell'Ordine degli Psicologi della Lombardia
Membro del Comitato Etico degli Spedali Civili di Brescia

Numerose le teorie per conoscere meglio come siamo fatti

Quasi quotidianamente descriviamo e classifichiamo le personalità di coloro che ci stanno attorno.
Ciò che forse non sapete è che queste riflessioni sono simili al lavoro che svolgono alcuni psicologi. Mentre i giudizi comuni, però, tendono a focalizzarsi di più sui singoli individui, quelli degli psicologi della personalità ricercano categorie che si possano applicare a tutti. Gli studi scientifici in questo settore sono moltissimi e hanno portato allo sviluppo di numerose teorie, che possono aiutarci a capire come siamo fatti.

UNA RICERCA DIFFICILE

Definire il concetto di personalità è tutt'altro che semplice. La parola stessa deriva dal termine latino "persona", che si riferiva ai personaggi teatrali, che utilizzavano una maschera per recitare. Questo stratagemma era utile sia per definire al meglio il

ruolo che stavano interpretando che per nascondere la loro reale identità. L'etimologia del termine sembrerebbe, quindi, alludere ad una sorta di "maschera", che gli individui utilizzano per muoversi nel mondo.
Comprendere la personalità non è semplice e, nonostante in molti ci abbiano provato, fino ad oggi non si è riusciti a capire cosa essa sia realmente e se esista un'area del cervello deputata al suo sviluppo. E', tuttavia, possibile ritrovare elementi comuni tra le varie teorie, che hanno cercato di spiegarla e che ci può essere utile conoscere.

DEFINIZIONI ACCETTATE DALLA COMUNITÀ SCIENTIFICA

Una descrizione breve, ma comunemente accettata è che la personalità sia costituita dall'insieme di pensieri, sentimenti e comportamenti, che caratterizzano ogni singolo individuo. In aggiunta a questo va detto che si tende a pensare ad essa come a qualcosa di costante e di non mutevole nella vita di un individuo, il cosiddetto "Sono fatto così".
Funder, Feist o Eysenck sono solo alcuni dei numerosi scienziati, che hanno dedicato la vita a cercare di comprendere il mondo interno degli esseri umani e nelle loro concettualizzazioni hanno scoperto molti elementi interessanti.

COMPONENTI DELLA PERSONALITÀ

Da quanto detto finora sembrano esistere alcune caratteristiche fondamentali che potremmo così riassumere:
-Poca modificabilità. Si tende a pensare che la personalità degli individui li faccia agire in modo simile, se posti nelle medesime situazioni. Sembra che esistano dei tratti in ognuno di noi, che non cambiano col tempo e che si possano ritrovare nel modo di comportarsi sia nella vita che nel rapporto con le altre persone.
-Mente e corpo. Le ricerche hanno dimostrato che la personalità è, sì, un costrutto psicologico, ma è anche fortemente condizionata dalla biologia e dalle caratteristiche che il corpo di ognuno di noi ha.
-Azioni e comportamenti. La personalità non influenza solamente come ci muoviamo o come ci interfacciamo con l'ambiente, essa determina in modo radicale come ci comporteremo.
-Espressioni multiple. Non è possibile ascrivere la personalità di un individuo ai suoi soli comportamenti. Vanno anche presi in considerazione i suoi sentimenti, i pensieri, le interazioni sociali e le relazioni affettive che vengono portate avanti nel tempo.

LA PERSONALITÀ È FORTEMENTE CONDIZIONATA DALLA BIOLOGIA

SALUTE E MALATTIA

Sebbene da un lato non sia possibile categorizzare tutti gli esseri umani con alcuni criteri standard, la comunità scientifica internazionale, più che spiegare che cosa sia la personalità, ha cercato di definire quando essa sia malata. Nei manuali diagnostici sono presenti le categorie più disparate, che gli psichiatri utilizzano nel loro lavoro. Le problematiche scoperte sono molte: dal recente "Disturbo Borderline di Personalità", al più classico "Disturbo Ossessivo di Personalità". Sembra, quindi che una personalità malata sia qualcosa che possa esistere davvero, ma, in realtà, più che ai sintomi specifici che ogni diagnosi elenca, quello che viene considerato "malato" è la poca capacità di cambiare, la rigidità del modo di pensare ed, infine, il danno che la propria personalità potrebbe causare alle persone care o a se stessi, nella società o sul posto di lavoro.

CHI SONO DAVVERO?

Con l'avvento dell'epoca moderna, per fortuna, è stato possibile elaborare degli strumenti che permettessero sia ai clinici che agli studiosi di comprendere maggiormente la personalità di ogni singolo individuo. Sono oggi disponibili dei test psicologici, come il test di Rorschach, il Minnesota Personality Inventory o i Questionari per l'Intelligenza Emotiva, che permettono di indagare quelle parti profonde e misteriose, che si celano dentro ognuno di noi, ma che spesso sfuggono all'occhio del diretto interessato. Come affermava il saggio filosofo cinese Laozi nel lontano 500 a.c., infatti, "Chi conosce gli altri è sapiente, chi conosce se stesso è illuminato". ■

Brian Giampaoli

GIORNATA MONDIALE DEL DIABETE 2013

Anche quest'anno, dall'11 al 16 novembre, le farmacie di FarmaciaINsieme celebrano questo evento con una Settimana densa di iniziative rivolte alla popolazione

Quando si parla di diabete, si affronta un argomento di grande interesse, che riguarda milioni di persone in tutto il mondo, tanto da costituire una vera epidemia in costante evoluzione. All'inizio del terzo millennio l'incidenza del diabete nel mondo è in progressivo ed allarmante aumento, con una uguale incidenza tra uomini e donne ed un forte incremento tra le persone giovani. Le cause di questa tendenza sono correlate, in gran parte, a stili di vita non corretti e aumento dei livelli di stress Secondo stime attendibili in Italia esistono 3 milioni di diabetici. Di questi solo uno è stato diagnosticato e frequenta un Centro Diabetologico, mentre un altro milione trascura la malattia pur essendone cosciente e l'ultimo milione non sa nemmeno di essere ammalato. Quindi ben due diabetici su tre rischiano di andare incontro alle complicanze del diabete!

Dall' 11 al 16 novembre le farmacie aderenti a FarmaciaINsieme si attiveranno per stimolare una maggiore conoscenza della malattia diabetica in tutta la popolazione.

Le iniziative saranno molteplici:

MISURAZIONE GRATUITA DELLA GLICEMIA

Come abbiamo detto, circa un diabetico su tre non sa di esserlo.

Per questo motivo è importante misurare la glicemia di tanto in tanto: in farmacia è possibile farlo tutto l'anno.

Durante la Settimana del Diabete i farmacisti, che aderiscono all'iniziativa, metteranno a disposizione macchine e strutture per l'autoanalisi della glicemia in modo totalmente gratuito. Questa analisi è molto semplice ed indolore: basta una goccia di sangue prelevata dal polpastrello (niente siringhe!) e in meno di 30 secondi si ottiene la risposta. Le uniche accortezze necessarie sono:

1. Effettuare la prenotazione gratuita (per evitare la coda)
2. Presentarsi a digiuno da almeno 2 ore
3. Non mettere creme, anche cosmetiche, sulle mani

La Campagna della Giornata Mondiale del Diabete.

INFORMAZIONI ALIMENTARI

La corretta alimentazione è la prima cura per il diabete. Ben un diabetico (di tipo 2) su tre può compensare la malattia esclusivamente con una terapia di tipo alimentare.

Tutti gli altri possono, comunque, trarre beneficio da una buona alimentazione, che permette una riduzione delle terapie antidiabetiche (orali ed insulina) ed un miglioramento della qualità della vita. I farmacisti sono a vostra disposizione tutto l'anno per fornire informazioni sulla corretta alimentazione del diabetico e sugli integratori utili a questa malattia. Durante la Settimana del Diabete verranno anche distribuiti gli alimenti senza zucchero, che possono "addolcire" la vita del diabetico senza provocare effetti dannosi sulla malattia e sul peso corporeo di tutti i golosi. Si tratta di biscotti, cioccolata, fette biscottate, pasta ed altri alimenti caratterizzati da un'altissima qualità ed un basso contenuto in calorie e zucchero.

CONSULENZE E CONSIGLI PERSONALIZZATI

La conoscenza e la consapevolezza sono la prima forma di prevenzione e di cura.

La formazione continua dei farmacisti è a disposizione del pubblico, malati e non, per aiutare a prevenire la malattie o le sue complicanze. ■

herbit

RENDIAMO IL CANCRO SEMPRE PIÙ CURABILE

I Giorni della Ricerca, 2 - 11 novembre 2013

AIRC, l'Associazione Italiana per la Ricerca sul Cancro, ha una grande ambizione, già parzialmente raggiunta: rendere il cancro sempre più curabile, garantendo alla ricerca i mezzi necessari per raggiungere risultati importanti e innovativi anche a livello internazionale. Parte integrante della sua missione è poi l'informazione, rivolta ai soci e alla collettività intera, sui corretti stili di vita e sulle novità diagnostiche e terapeutiche in campo oncologico.

I GIORNI DELLA RICERCA 2 – 11 NOVEMBRE 2013

A 60 anni dalla scoperta della struttura del DNA il "mosaico" complesso del cancro assume una forma più definita: il nuovo paesaggio del cancro, delineato grazie alle scoperte più recenti della genomica, è al centro dei Giorni della Ricerca 2013, la terza campagna nazionale di AIRC che, dal 2 all'11 novembre, coinvolgerà un gran numero di persone informando l'opinione pubblica sull'attualità e sui progressi della ricerca oncologica e raccogliendo nuovi fondi per sostenere il lavoro dei ricercatori. Tornano l'appuntamento istituzionale al Quirinale e gli incontri nelle università e nelle scuole, che rappresentano l'anima scientifica e formativa della settimana. Sono tante anche le iniziative che contribuiranno alla raccolta fondi di AIRC: migliaia di piazze in tutta Italia distribuiranno I Cioccolatini della Ricerca, la RAI darà anche quest'anno grande spazio alla maratona televisiva, i campioni del calcio lanceranno i loro appelli ai tifosi per contribuire tramite sms, e nei più importanti supermercati sarà possibile informarsi e contribuire alla ricerca sul cancro.

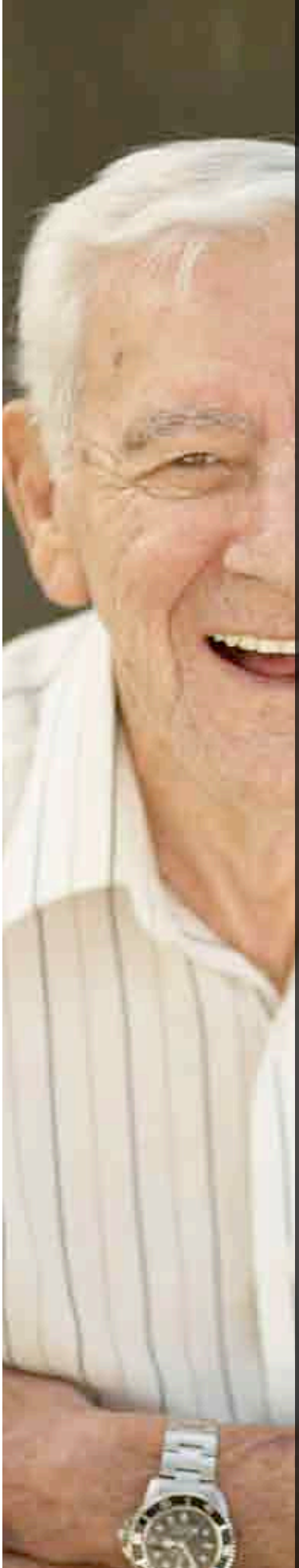
COSA SUCCEDE A BRESCIA?

Anche a Brescia sono diversi gli appuntamenti in programma durante I Giorni della Ricerca. Dopo l'arricchente esperienza degli scorsi anni, tornano gli incontri nelle scuole: nel 2012 gli alunni del Liceo delle Scienze Umane Fabrizio De Andrè avevano incontrato la ricercatrice dell'Università di Brescia Stefania Mitola, quest'anno sarà la volta del Centro di Formazione AIB di Ome. Per sostenere la ricerca sarà invece possibile trovare i Cioccolatini della Ricerca, nelle piazze della città il 9 novembre; informazioni dettagliate sui punti di distribuzione a Brescia e provincia sono disponibili, da novembre, su www.airc.it/cioccolatini.

AIRC e FIRC, grazie alla generosità di soci, donatori, volontari e aziende sostenitrici, nonché al supporto dei mezzi di comunicazione, nel 2012 hanno potuto destinare alla ricerca la somma di 100 milioni di euro.

Oltre agli appuntamenti legati ai Giorni della Ricerca sono molti altri gli eventi organizzati sul territorio bresciano grazie ai tanti volontari che ci sostengono.
I più rilevanti riguardano le manifestazioni nazionali: la distribuzione delle Arance della Salute (ultimo sabato di gennaio) e dell'Azalea della Ricerca (seconda domenica di maggio).
In particolare nella provincia di Brescia l'ultima edizione delle arance ha visto 45 paesi coinvolti con la distribuzione di 9.261 reticelle di arance per € 85.000 raccolti, mentre per quanto riguarda l'azalea eravamo presenti in 76 punti con 13.026 piantine distribuite e 200.000 euro raccolti.
Non mancano poi le iniziative locali, organizzate dal Consigliere Esmeralda Gnutti Rettagliata affiancata da Antonella Baldoli Pecorelli e Iolanda Nocco Tomasoni o nate spontaneamente grazie alla generosità di volontari e amici.
Tra le più recenti ricordiamo la seconda edizione di "Di Corsa con Eli", gara podistica organizzata a Rudiano da Michela per ricordare la mamma Eliana Grandini prematuramente scomparsa (più di 700 partecipanti, professionisti e non, hanno partecipato permettendo di raccogliere un'importante cifra a sostegno della ricerca oncologica) e il Memorial "Federica Martinelli" organizzato a Breno dagli studenti del Liceo "Camillo Golgi" con grande partecipazione di tutta la comunità.
Nel 2014 l'appuntamento da segnalare è certamente il concerto straordinario dedicato ad AIRC che si svolgerà giovedì 22 maggio nell'ambito del Festival Pianistico Internazionale di Brescia e Bergamo. ■

difa couper



ANZIANI
IL SEGRETO DEI NOVANTENNI

a cura di LUCA SERCHISU

Gruppo di Ricerca Geriatrica di Brescia

Negli ultimi dieci anni è triplicato il numero dei centenari

Si invecchia di più e si invecchia anche meglio. Grazie ad un'alimentazione più adeguata, ad abitazioni più confortevoli ed a una maggiore protezione medica le disabilità, che un tempo colpivano una persona a settanta anni, oggi la colgono a ottanta o ottantacinque e tra gli ultraottantenni molti godono di buona salute fisica e funzionale, sono cioè in grado di svolgere in autonomia le normali attività della vita quotidiana. Tra i fattori, che costituiscono l'elisir di lunga vita, la genetica incide per il 30%, mentre il comportamento, gli stili di vita, mantenere un adeguato peso corporeo e fare regolarmente attività fisica per il 40%. Limitato al solo 10% il ruolo delle cure mediche nell'allungare la vita.

I dati Istat, aggiornati al 1° gennaio 2012, ci rivelano che nell'ultimo decennio è triplicato il numero delle persone, che hanno spento le cento candeline: nella provincia di Brescia sono 267 gli ultracentenari e sono 9.154 i bresciani, che hanno superato le novanta primavere. Di questi 7.259 sono donne e 1.895 uomini.

I novantenni sono una fascia di popolazione molto eterogenea, che si distingue per condizioni di salute, ambiente familiare, livello di autonomia e stato sociale. Non a caso i medici hanno imparato a chiamare queste persone "grandi anziani", a sottolineare la loro complessità e le loro peculiarità: si tratta per lo più di donne, che spesso vivono sole nella propria casa e conservano la loro autonomia. Alcuni di loro li possiamo incontrare al volante della loro utilitaria o al parco, impegnati in una blanda, ma coraggiosa, attività fisica, o ancora a bordo di una nave da crociera. Molti di loro mantengono impegni in ambito familiare o sociale, qualcuno prosegue la propria attività lavorativa. Ai loro occhi non manca la capacità di fare programmi e di sognare.

A volte passano inosservati ai nostri occhi, perché attribuiamo loro molti meno anni di quelli effettivi. Eppure sono persone preziose, nate durante o poco dopo la Grande Guerra, cresciute durante il ventennio fascista e protagoniste della seconda guerra mondiale. Selezionati da una così dura giovinezza, hanno reso grande l'Italia, grazie a un instancabile lavoro durante gli anni del miracolo economico, ed hanno raggiunto la maturità in modo dignitoso e riservato.

Sedersi al loro fianco e poterli ascoltare è una grande fortuna: avventure e ricordi sono più preziosi di un libro di storia, incapace con le sue pagine di esprimere sentimenti così vivi e intensi. Chi possiede questa fortuna deve affrettarsi a carpire la loro simpatia e cogliere i loro segreti, scritti nei geni, nello stile di vita e nella storia, per imparare a vivere in modo saggio la propria vita e diventare… grandi anziani.

■

BAMBINI

LA CARIE: COME PREVENIRLA

a cura di SERENA SCHIAVO

Farmacista

Contrariamente alla credenza popolare le carie non sono causate dallo zucchero

Esistono diversi modi per prevenire la carie dei denti, specialmente per quanto riguarda i bambini. Il primo tra tutti è la cura delle propria alimentazione, spesso noi pensiamo che i denti, così come i capelli, dato che non "respirano", probabilmente non "vivono". Ma non è così. Proprio per questo i genitori hanno il compito di tenere sotto controllo la salute orale dei propri figli, ancora prima di andare dal dentista! Spesso le uniche informazioni, che ci vengono fornie per conservare i nostri denti in buono stato, sono quelle che obbligano ad usare spazzolino e dentifricio almeno due volte al giorno, smettere di mangiare caramelle e recarsi per un controllo specialistico due volte all'anno.

Contrariamente alla credenza popolare, le carie non sono causate dallo zucchero. Sono causate da batteri. I batteri amano letteralmente lo zucchero ed, entrando in contatto con esso, creano un acido, che corrode lo smalto. Ci sono alcuni fattori molto importanti da tenere presente:

- I batteri non hanno solo bisogno di "zucchero" per sopravvivere e moltiplicarsi. Patatine fritte, pane, succhi di frutta, latte e altri alimenti sono altrettanto dannosi quanto le caramelle.
- Tenere a bada i batteri è un buon modo per aiutare a ridurre la produzione di acido. Lo zucchero, quindi, deve essere consumato in quantità limitate.
- Non appena al bambino spuntano i denti, spazzolarli dopo ogni pasto. Il latte materno contiene, in realtà, delle sostanze, che contrastano la carie, ma non si può dire lo stesso per i cibi preparati.
- Non permettere al proprio bambino di portarsi a letto la bottiglia di latte, a meno che i suoi denti non vengano puliti con un gel dopo che si è addormentato.
- Se il bambino usa il ciuccio, si consiglia di pulirlo quotidianamente. Il genitore, poi, non deve passarsi il ciuccio con il proprio figlio o figlia, per evitare uno scambio di batteri.
- Non appena i denti del bambino sono vicini tra loro, iniziare ad usare il filo interdentale tutti i giorni.
- Permettere al bambino di lavarsi i denti da solo, poi i genitori li spazzoleranno un'altra volta. I bambini hanno bisogno di aiuto fino all'età di 7 o 8 anni. Due volte al giorno sono sufficienti, tre volte al giorno sono ancora meglio.
- Esaminare i denti del bambino ogni giorno, in cerca di macchie scure, fori, e denti scheggiati. Se qualcosa appare diverso dal solito, chiamare il dentista

e prendere un appuntamento. E' meglio prevenire che curare!
E' bene iniziare a fissare visite regolari dal dentista quando il bambino ha 3 anni. Il dentista non solo sarà in grado di trovare eventuali problemi, ma una buona pulizia contribuirà a garantire che placca e tartaro siano meno aggressivi.

È BENE INIZIARE A FISSARE VISITE REGOLARI DAL DENTISTA QUANDO IL BAMBINO HA 3 ANNI

Prevenzione

Una corretta igiene orale è di fondamentale importanza per evitare la formazione di carie; il suo scopo è l'allontanamento dal cavo orale delle sostanze cariogene, rappresentate dai residui alimentari e dalla placca batterica. Per ottenere tale risultato, i denti vanno lavati dopo ogni pasto e con particolare cura la sera, in quanto durante la notte eventuali residui alimentari sono facilmente trasformati in acido dai batteri presenti nella placca. Lo spazzolino deve avere della setole di durezza media e la testina deve essere abbastanza piccola, in modo da poter raggiungere facilmente tutte le superfici dei denti.
Il fluoro si è rilevato un elemento particolarmente efficace nella protezione dei denti dalla carie. L'assunzione quotidiana di compresse di fluoro durante il periodo di mineralizzazione dei denti, che termina a 12 anni, determina la formazione di smalto maggiormente resistente agli acidi prodotti dai batteri, mentre, dopo tale periodo, il fluoro somministrato per via sistemica non è più in grado di raggiungere lo smalto.
Dopo la polemica nata in televisione dove si accusava di somministrare integratori di fluoro ai bambini senza una effettiva necessità, direi che i genitori possono scegliere, se far utilizzare ai loro figli un dentifricio a base di fluoro oppure somministrare questo importante minerale attraverso un integratore ed optare per un dentifricio senza fluoro.
Anche in omeopatia esistono dei prodotti specifici per la prevenzione delle carie come il sale di Schussler Calcium fluoratum da assumere regolarmente tutti i giorni. Recentemente è disponibile in farmacia anche un'altra novità mondiale per la prevenzione della carie: un integratore orosolubile a base di streptococcus salivarius nella variante M18 che è in grado di uccidere i principali batteri responsabili della formazione della carie. Si assume la sera prima di andare a letto per 20 giorni al mese per cicli di 2 o 3 mesi. ■

Serena Schiavo

BAMBINI

LO SVILUPPO MOTORIO NEL PRIMO ANNO DI VITA

a cura di GUIDO VERTUA

Pediatra

Le tappe dell'acquisizione motoria del neonato

Esiste una grande variabilità nei tempi oltre che nelle modalità delle acquisizioni motorie: ci sono lattanti molto precoci ed altri più lenti, alcuni capaci di raggiungere rapidamente certe conquiste per poi sembrare fermarsi ed altri che continuano regolarmente, ma lentamente, il loro sviluppo. Nelle varie fasi dello sviluppo motorio di un bambino non esistono perciò delle tappe ben definite, uguali per tutti, proprio in virtù di questa estrema varietà individuale: ad esempio non è infrequente osservare bimbi che camminano senza passare attraverso la fase del gattonamento come normalmente dovrebbe accadere. Anche i tempi, in cui vengono raggiunti determinati traguardi, possono variare da un bebè all'altro per cui, se solitamente si sta seduti verso i sei - sette mesi di vita, è possibile vedere bambini che già lo fanno a cinque mesi ed altri che vi riescono solo ad otto. Non bisogna perciò preoccuparsi, se il proprio figlio sembra presentare un lieve "ritardo" nell'acquisire certe capacità: è più importante, infatti, la qualità delle diverse funzioni che i tempi delle loro acquisizioni.

DA ZERO A TRE MESI

• Nelle primissime settimane di vita il neonato, sdraiato sul dorso, tiene la testa ruotata su un lato e braccia e gambe flesse, raccolte sul tronco, in una posizione molto simile a quella che aveva all'interno del grembo materno. Quando viene sollevato in posizione seduta, tirandolo per le braccia, la testa pende all'indietro.
• Ad un mese, a pancia in giù, riesce per qualche istante a sollevare il collo. Quando viene messo a sedere, la testa ciondola e tende a cadere in avanti oppure all'indietro.
• A due mesi inizia a reggere un po' meglio la testina, ma solo alla fine del terzo mese il lattante riesce a tenere il capo ben eretto per alcuni minuti di seguito, sia quando è a pancia in giù e sia quando viene preso in braccio.

DA TRE A SEI MESI

• A tre mesi compiuti il controllo della testa è, in genere, buono, cosicché la mamma, quando solleva il suo piccolo, ne sostiene le spalle piuttosto che la nuca. Nelle settimane successive, se lo si afferra per le mani per sollevarlo dalla posizione sdraiata,

NON BISOGNA PREOCCUPARSI DI LIEVI "RITARDI" NELL'ACQUISIRE CERTE CAPACITÀ

il piccolo spinge leggermente in avanti le spalle, come se volesse tirarsi su.
• Verso la fine del quarto mese il bebè, in posizione prona (a pancia in giù), è in grado di sollevare il busto facendo forza sugli avambracci. In posizione supina (a faccia in su), ad esempio durante il cambio del pannolino, sgambetta energicamente allungando gli arti inferiori e muovendo rapidamente le braccine. La testa è ormai diventata stabile sulle spalle per cui diventa possibile mettere seduto il bambino con un supporto.
• A cinque mesi inizia a portare i piedini alla bocca e gioca con le dita dei piedi usando le mani. Tra il quinto ed il sesto mese riesce a stare seduto, all'inizio solo per brevi periodi, appoggiandosi allo schienale del seggiolone. Inizia a tendere le mani in avanti quando deve essere preso in braccio.

DA SEI A NOVE MESI

• All'età di sei mesi il piccolo è in grado di mantenere la posizione seduta, da principio solo se viene aiutato (appoggiandosi in avanti sul palmo delle mani) e poi, con il passare del tempo, a mano a mano che raggiunge un maggiore equilibrio, senza alcun appoggio. Quando viene tenuto in posizione eretta sulle gambe, le estende e, nel momento in cui i piedi vengono in contatto con una superficie dura (ad esempio un tavolo) contrae i muscoli e ruota le gambe per fornire un maggior sostegno al corpo.
• Verso i sette mesi compiuti il bambino riesce a giocare seduto sul pavimento o nel box, senza cadere all'indietro. All'incirca alla fine dei sette mesi, se il lattante viene sorretto, muove i piedini in avanti accennando alcuni passettini. Quando è in posizione prona, è capace di sollevare tutto il busto, portando il peso del corpo sul bacino e sulle ginocchia.
• Dopo gli otto mesi è bravissimo a rotolare spontaneamente su se stesso quando si trova sdraiato. Attenzione perciò quando lo si cambia su un letto o su un fasciatoio: un attimo di disattenzione e, con una rapida giravolta, il piccolo può cadere sul pavimento.

DA NOVE MESI A UN ANNO

• Tra i nove ed i dieci mesi di vita il bambino è capace di passare senza problemi dalla posizione sdraiata a quella seduta e viceversa. Sa muoversi dalla posizione prona rotolando e dimenandosi ed è capace di strisciare e di muoversi carponi (in altre parole, di "gattonare"). È in grado, quando seduto, di piegarsi in avanti o di lato, senza perdere l'equilibrio, per afferrare giocattoli o altri oggetti.
• Verso i dieci mesi è ormai bravo ad alzarsi in piedi, aggrappandosi ad un sostegno, ad esempio le sbarre del lettino o la rete del box. Il controllo nell'abbassarsi non è ancora tuttavia ben sviluppato, per cui è divertente vedere i lattanti di quella età cadere all'indietro sedendosi ben protetti dal pannolino.
• Intorno ai dieci - undici mesi riesce a gattonare velocemente per tutta la casa oppure si muove strisciando rapidamente sul pavimento, raggiungendo tutto quello che lo attira. All'incirca sugli undici mesi inizia, sostenuto per le braccia, a tentare i primi passi. È, comunque, capace di mantenersi in piedi saldamente, quando viene sorretto per un braccio.
• All'età di un anno cammina abbastanza speditamente, se viene tenuto per un braccio o riesce a spostarsi appoggiandosi alle pareti oppure si muove molto rapidamente a quattro zampe o strisciando sulle ginocchia. Più raramente può essere già in grado di camminare, per brevi periodi e con scarso equilibrio, per conto proprio. ■

Guido Vertua

NUOVO REPARTO
in collaborazione con
BOARIO
TERME DI BOARIO
Il ciclo di cure è gratuito. Richiedilo al tuo medico di fiducia.
Le cure termali sono terapie naturali, riconosciute e garantite dal SSN.
I bambini fino a 6 anni hanno diritto ad un ciclo di cure gratuite all'anno.

BAMBINI PIÙ SANI ALLE TERME DI BOARIO

I bambini che vivono in Valle Camonica e dintorni e soffrono di otiti e riniti hanno un alleato in più: il primo Centro di Cure Termali Pediatriche del territorio. La nuova struttura attiva alle Terme di Boario, si pone l'obiettivo di prevenire diverse patologie quali Otiti, Otiti Croniche, Laringiti Sinusiti e Faringiti.

L'avvicinarsi dell'inverno porta molto spesso con se problemi legati a otiti, raffreddori, sinusiti, faringiti e altre malattie dell' apparato respiratorio e del delicato complesso orecchie-naso-gola dei bambini. (a volte le infiammazioni possono causare disturbi permanenti dell'udito come la sordità rinogena.) Le acque termali di Boario sono preziosissime per tutelare con grande efficacia l'organismo dei piccoli.

numero verde: 800 800 198 **www.termediboario.it**

BAMBINI E INCIDENTI DOMESTICI

a cura di CESARE VEZZOLI

Specialista in Anestesia e Rianimazione pediatrica.
Spedali Civili di Brescia-Presidio Ospedale dei bambini

Alcune indicazioni per la sicurezza del vostro bimbo

Il termine incidente non indica, come spesso si crede, un evento imprevedibile ma un avvenimento inatteso che procura un danno pertanto evitabile attuando misure di prevenzione.
L'utilizzo del casco in bicicletta, ad esempio, riduce significativamente l'incidenza del trauma cranico negli incidenti della strada .
Nei paesi industrializzati i traumi sono la prima causa di morte e di disabilità in età pediatrica, gli incidenti spesso avvengono in ambito domestico, come dimostrano i dati ISTAT; i luoghi della casa più "pericolosi" sono: la cucina, il soggiorno, i balconi e i giardini ed infine le camere da letto.

Alcune regole:

• L'altezza delle sponde della culla o del lettino sia sufficientemente elevata (almeno 75 cm) con distanza tra le sbarre inferiore a 8 cm, Il materasso deve essere aderente a tutto il perimetro del letto e nell'area giochi mettete sempre una coperta per terra. Non lasciate mai il bambino da solo su una superficie elevata (fasciatoio, tavolo da cucina, divani, letti senza sponde).

• Scale, predisponete cancelletti in cima e in fondo. Le finestre e le porte devono avere chiusure di sicurezza interne. Accertatevi che le ringhiere dei balconi e dei davanzali delle finestre siano sufficientemente alte. Non sistemate vasi, sedie o mobili sotto i davanzali su cui i bambini potrebbero salire.

• Regolate la temperatura dell'acqua perché risulti inferiore a 50 °C. Ricordatevi che non bisogna mai lasciare i bambini da soli accanto a vasche da bagno piene di acqua, anche se tiepida (oltre alle ustioni esiste il pericolo di annegamento). All'aperto controllate costantemente i bambini se giocano vicino a pozzi, laghetti, mare, piscine. Se il bambino è piccolo, ma già in grado di camminare, state attenti anche ai piccoli canotti riempiti con acqua per farli giocare.

• Le prese di corrente vanno protette con dispositivi di sicurezza. Tenete lontano i bambini dai fili elettrici e dagli elettrodomestici in genere quando sono collegati alla rete elettrica. Gli oggetti che scottano (ferri da stiro, tostapane, forno) non devono essere alla portata dei piccoli.

• Non lasciate mai soli i bambini in cucina: girate sempre il manico della pentola verso il muro e utilizzate i fornelli più interni.

• Conservate in luoghi inaccessibili ai bambini, possibilmente sotto chiave, medicinali, prodotti per la pulizia della casa, detersivi, insetticidi ed altre sostanze potenzialmente tossiche. Non scambiate mai i contenitori, travasando le sostanze in bottiglie non appropriate (acqua minerale, bevande, ecc.).
• Attenzione agli oggetti e ai giocattoli con cui giocano i vostri figli. Gli oggetti con diametro inferiore a 4 cm sono facilmente ingeribili, specie dai bambini di età inferiore ai 4 anni (bottoni, spil-

FLUICARE TOSSE SEDATIVO

15 mg/5 ml sciroppo
Dropropizina in flacone da 150ml

Mette a tacere la tosse.

Fluicare Tosse Sedativo è uno sciroppo a base di dropropizina, molecola nota per le sue proprietà sedative della tosse.

Posologia e modo di somministrazione dello sciroppo:

- bambini da 6 mesi a un anno: ¼ di cucchiaino da thè 3-4 volte al dì.
- bambini da 1 a 3 anni: ½ cucchiaino da thè 3-4 volte al dì.
- bambini da 3 a 13 anni: 1 cucchiaino da thè 3-4 volte al dì.
- ragazzi oltre i 13 anni e adulti: 2 cucchiaini da thè 3-4 volte al dì.

Un cucchiaino da thè (5 ml) corrisponde a 15 mg di sostanza attiva. Non superare le dosi consigliate.

SCHIAPPARELLI 1824

SCHIAPPARELLI S.p.A.
www.schiapparelli1824.com
È un medicinale, usare con cautela, leggere attentamente il foglio illustrativo.
Aut. Min Sal. del 14.03.2012

MAI FAR VIAGGIARE UN BAMBINO SUL SEDILE ANTERIORE O SULLE GINOCCHIA DI UN ADULTO

le, biglie, giochi smontabili, parti facilmente staccabili, monete). Prestate attenzione agli oggetti taglienti (forbici, coltelli, lamette, vetri, porcellane), alle buste di plastica ed alle corde o lacci. I bambini, soprattutto quando dormono, non devono indossare catenelle, braccialetti, ciondoli. Non acquistate palloncini gonfiabili in lattice: a seguito della loro improvvisa rottura, pezzetti che si formano sono facilmente inalabili, se la rottura avviene in prossimità della bocca del bambino.

• I bambini di età inferiore ai 10 anni devono viaggiare sul sedile posteriore dell'auto, sistemati sul loro seggiolino o supporto di sicurezza. Non bisogna mai far viaggiare un bambino sul sedile anteriore o sulle ginocchia di un adulto.

• Illustrate ai bambini i pericoli della strada. Se possiedono un triciclo o una bicicletta accertatevi che vengano utilizzati in luoghi sicuri. Insegnate loro ad attraversare la strada e a rispettare la segnaletica stradale.

TENETE SEMPRE A PORTATA DI MANO IL NUMERO DEL VOSTRO PEDIATRA E DEL CENTRO ANTIVELENI

Tenete sempre a portata di mano il numero di telefono del vostro Pediatra e del Centro Antiveleni di riferimento della vostra zona. Consultateli anche se avete solo il dubbio che il vostro bambino abbia ingerito una sostanza potenzialmente tossica. Se conducete il vostro bambino al Pronto Soccorso portate con voi la confezione del medicinale o della sostanza che ha ingerito.

L'OCCLUSIONE DELLE VIE AEREE

L'occlusione delle vie aeree da corpo estraneo è definita come inalazione accidentale di sostanze solide (cibo, denti precari, giocattoli, ecc.) all'interno dell'albero bronchiale.
L'occlusione può essere parziale e si presenta con tosse persistente, difficoltà respiratoria e possibili rumori (sibili) al passaggio dell'aria. In questo caso si deve incoraggiare la vittima a tossire ed, ovviamente, si devono allertare i soccorsi. L'ostruzione parziale può evolvere verso un'ostruzione completa. L'ostruzione completa comporta il mancato apporto di ossigeno con conseguente arresto cardio-circolatorio, se il problema non viene risolto. Si riconosce per l'impossibilità a parlare, tossire e respirare. Segno universale del soffocamento (mani al collo); cianosi e perdita di coscienza.
Le manovre per l'intervento sul bambino con ostruzione delle vie aeree vengono ben spiegate in Corsi teorico-pratici, che si svolgono in Associazioni di soccorso, presso scuole asili e consultori; l'incidenza maggiore si ha dai 6 mesi ai 4 anni. Attuare prontamente le manovre di primo soccorso, anche prima dell'arrivo dei sanitari. Nei Paesi anglosassoni i Corsi sono obbligatori per chiunque lavori con bambini

(Insegnanti, baby sitter). Pochi e semplici gesti potrebbero bastare ad evitare conseguenze irreversibili derivate dalla ingestione di corpi solidi. Il consiglio è, pertanto, quello di informarsi ed istruirsi rivolgendosi alle strutture preposte al soccorso ed alla formazione in ambito materno –infantile della vostra zona.

COSA FARE PRIMA CHE ARRIVINO I SOCCORSI

In situazioni di emergenza la regola aurea è innanzitutto quella di chiedere aiuto alle persone più vicine e di attivare prontamente il servizio di emergenza- urgenza territoriale (118), che già telefonicamente potrà fornire indicazioni circa le prime manovre da eseguire. ■

BAMBINI

LA MEDICINA ALTERNATIVA NELLE MALATTIE ESANTEMATICHE

a cura di ANTONELLA BOLDINI

Farmacista

Alla scoperta delle malattie più diffuse tra i più piccoli

Quale genitore non ha affrontato nella sua vita una malattia esantematica del figlio o non ne è stato lui stesso colpito da giovane? Purtroppo penso che i fortunati rappresentino davvero una piccola percentuale, perché, che si voglia o meno, prima o poi una di queste malattie ci colpisce direttamente o indirettamente e spesso le cure allopatiche fattibili sono poche.

Cosa sono le malattie esantematiche?
L'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) classifica le malattie esantematiche in un numero di 9: varicella, rosolia, scarlattina, morbillo, sesta malattia, quinta malattia, coxsackiosi, parotite, pertosse. Con il termine esantema si identifica la peculiarità di tali malattie, che è, appunto, l'interessamento cutaneo, che si sviluppa con eritema, macchie e vescicole, che prudono, ad eccezione della parotite e della pertosse, che si ritrovano classificate insieme a quelle esantematiche per l'alta contagiosità, nonostante, appunto, non si manifestino con una sintomatologia cutanea. Oltre ai segni cutanei, dunque, si possono manifestare anche dei sintomi più aspecifici, quali la febbre, la tosse e la stanchezza fisica; tutte hanno un periodo di incubazione, cioè un tempo che intercorre tra l'avvenuto contagio e la comparsa vera e propria dei sintomi, tale da permettere delle epidemie soprattutto nei luoghi quali nidi, asili e scuole. Ad eccezione della coxachiosi, anche detta malattia "mani, piedi e bocca", che si trasmette anche per via oro-fecale, le malattie esantematiche si trasmettono per via aerea, tramite starnuti, tosse e saliva.
Vediamo, allora, più nel dettaglio alcune delle malattie esantematiche tuttora diffuse tra i più piccoli.

VARICELLA

La varicella è causata da un virus della famiglia degli herpes, il Virus VZ (varicella-zona) e colpisce soprattutto il bam-

bino tra i due e i dieci anni; l'incubazione è di circa 14-15 giorni e si manifesta con corizza, mal di testa, febbriciattola ed il tipico eritema vescicolare in diverse parti del corpo, che prude a tal punto che spesso il bambino, grattandosi, lascia delle crosticine, che possono trasformarsi in cicatrici. Al centro delle macchie si formano delle vescicolette simili a bollicine, che si rapprendono e seccano: è proprio al momento della essicazione che il prurito è più intenso. La terapia classica prevede l'uso del paracetamolo per la febbre, di un antistaminico per il prurito e di una pasta all'acqua localmente. Le armi in più da utilizzare in sinergia a quelle classiche possone essere: dall'omeopatia Belladonna 5CH, Mezereum 5CH e Rhus Toxicodendron 5CH, 3 granuli di ciascuno due volte al giorno; dall'omeotossicologia, R68, 15 gocce ogni 3-4 ore. Contro il prurito a livello locale funziona molto bene la Calendula T.M., 10 gocce in un litro di acqua bollita e poi raffreddata, da usare per frizioni sulle vescicole pruriginose.

SCARLATTINA

Anche questa malattia, insieme alla varicella, circola largamente nelle scuole: è un'infezione, causata da streptococchi beta-emolitici di gruppo A, che ha un inizio improvviso con brividi, angina, febbre elevata, cefalea, disturbi digestivi, tipo nausea e vomito, lingua tipica rosso viva sui bordi, biancastra, poi rossa, con papole sporgenti, definita "lingua a lampone". Successivamente ci sono le eruzioni rosse, diffuse, a chiazze larghe con spuntine sporgenti e che si sviluppano facilmente nelle pliche delle ginocchia e dei gomiti. La diagnosi deve essere confermata dall'esecuzione del tampone faringeo, che attesta la presenza dello streptococco e la terapia è essenzialmente quella antibiotica, con un'incubazione di 4-5 giorni dopo l'inizio della terapia antibiotica; dall'omeopatia, invece, abbiamo sempre l'utilizzo della Belladonna 5CH e dell'Arum triphyllum 5CH, 3 granuli due volte al giorno e il drenaggio fitoterapico con R1, 15 gocce 4-6 volte al giorno. Dal secondo giorno si può aggiungere Arsenicum album 5CH, una volta ogni 48 ore.

SESTA MALATTIA

Detta con termini medici "esantema critico", la sesta malattia è una patologia virale, che colpisce solitamente i bambini tra i 6 mesi e i 2 anni con delle piccole macchie rosse, che appaiono dopo tre giorni di temperatura elevata; l'eruzione, che assomiglia alla rosolia, risparmia il volto, dura 48h e scompare senza desquamazione. La terapia classica prescrive solo degli antifebbrili, mentre quella alternativa inizia con del Sulfur iodatum 5CH e Aconitum 5CH, 2 granuli 3 volte al giorno insieme ad una compressa al dì di Redoxon; quando, poi, appare l'eruzione si può aggiungere Saponaria composé, 10 gocce due volte al giorno.

SCARLATTINA E VARICELLA SONO LE MALATTIE CHE CIRCOLANO MAGGIORMENTE NELLE SCUOLE

NEGLI ADULTI LE MALATTIE ESANTEMATICHE POSSONO CAUSARE COMPLICANZE

QUINTA MALATTIA

In medicina si chiama "megaloeritema epidemico" e si sviluppa con un'eruzione al viso a forma di farfalle, che assomiglia all'impronta di uno schiaffo e che colpisce i bambini dai 6 agli 8 anni; dapprima sono colpiti gli arti, poi il tronco, soprattutto le zone scoperte e tale eruzione può durare anche un mese. Il virus, che la causa è il parvovirus B19. Non richiede una terapia specifica né esami diagnostici, secondo la medicina classica; per quella alternativa, invece, abbiamo, comunque, alcuni rimedi, che possono essere utili: Euphorbium complexe numero 88 e Pulsatilla complexe numero 60, 10 gocce 2 volte al giorno, alternando i flaconi.

Queste sono solo alcune delle malattie esantematiche, che possono colpire i più piccoli, per le altre esistono anche i vaccini, alcuni facoltativi, ma comunque consigliabili. Un ultimo aspetto, che vorrei sottolineare, infine, è relativo alla possibilità che un bambino possa trasmettere la malattia al genitore non immune alla stessa: in realtà le malattie esantematiche sopra descritte sono tipiche dell'infanzia, ma ciò non vuol dire che non siano contagiose anche per i più grandi, che, se dovessero prenderne una, potrebbero avere delle complicanze sgradevoli; quindi, genitori informatevi su quali malattie esantematiche avete sviluppato da piccoli e state allerta, consultando sempre il vostro medico!!! ■

Antonella Boldini

PARLA LO SPECIALISTA

DIETE... DI MODA

a cura di FRANCO PESCIATINI

Specialista in Cardiologia, Dietologia, Fisiatria

Come le case, non sono tutte uguali: le motivazioni di una scelta

Mi sono dovuto ricredere: anche le diete seguono la moda. Mi viene richiesto sempre più frequentemente di formulare diete "vegetariane", spesso solo perché lo consiglia qualche "Vip". Poiché ho riscontrato una certa ignoranza su tale argomento, senza entrare nel merito delle molte motivazioni che possono indurre a fare tale scelta, in queste poche righe vorrei contribuire a fare un po' di chiarezza sulle diete in generale, anche se richiederebbe molto più spazio.

Sono necessarie alcune premesse che, per quanto complesse, cercherò di spiegare con facili parole e semplici esempi.

Per capirne meglio il funzionamento, dobbiamo pensare il nostro organismo strutturato come una casa, che necessita, quindi, di alcuni materiali fondamentali (mattoni,ferro,cemento, ecc). Come le case non sono tutte uguali, sia per i diversi gusti estetici sia per i materiali usati nella costruzione , in risposta a varie esigenze o determinati requisiti, così gli or-

ganismi. Tutti condividiamo che, se una casa è stata costruita utilizzando certi criteri costruttivi e specifici materiali, gli stessi devono essere usati per eventuali ristrutturazioni o riparazioni. Ebbene le stesse considerazioni devono essere fatte per la nostra "casa- organismo": per l'organismo questi materiali sono le proteine, gli zuccheri, i grassi, le vitamine, i sali minerali , l'acqua e vari altri microelementi. Tutti questi sono necessari ed hanno una specifica funzione nell'organismo, il quale li ricava dagli alimenti e li elabora in funzione delle esigenze. La diversa proporzione degli stessi nella dieta determina le caratteristiche fisiche di ciascuno di noi.

DOBBIAMO PENSARE IL NOSTRO ORGANISMO COME UNA CASA CHE NECESSITA DI ALCUNI MATERIALI FONDAMENTALI

La dieta da formulare per uno sportivo deve essere, pertanto, caratterizzata da una specifica proporzione dei vari costituenti essenziali, diversa rispetto ad un soggetto sedentario. Il nostro organismo è molto più complesso di una casa: va immaginato anche come un meraviglioso laboratorio che lavora incessantemente per fornire le calorie necessarie a coprirne le richieste energetiche; questo lavoro lo svolge utilizzando "i materiali". che gli vengono riforniti con l'alimentazione. Se non ha le calorie necessarie dagli elementi deputati alla fornitura di energia (es. gli zuccheri), deve ricavarli dall' utilizzo di altri costituenti (grassi e proteine), che hanno un'altra funzione, obbligandolo perciò ad un lavoro extra e non appropriato, che può evolvere col tempo in una malattia "del metabolismo"(es. diabete o eccesso di colesterolo-dislipidemia).

NON VALE LA PENA, SOPRATTUTTO QUANDO NON SI È PIÙ IN GIOVANE ETÀ, CAMBIARE COMPLETAMENTE IL TIPO DI ALIMENTAZIONE

Ciò premesso ne deriva quanto sia necessario conoscere quali sono e sono stati gli alimenti, che hanno caratterizzato anche nel passato l'alimentazione del soggetto da mettere a dieta: se l'organismo è stato abituato a lavorare sulla base di quanto offerto come cibo per anni, non v'è ragione di modificare il tipo di alimentazione, se è presente uno stato di buona salute e gli esami del sangue lo confermano. Ho ritenuto doverose queste premesse per fare capire che non vale la pena, soprattutto quando non si è più in giovane età, cambiare completamente il tipo di alimentazione, stravolgendo le nostre abitudini alimentari e senza motivazioni di salute ben precise . Indurremmo il nostro organismo a cambiare radicalmente il modo abituale di lavorare: è come se ci venisse imposto di cambiare tipo di lavoro dopo tanti anni. Delle diete vegetariane parleremo più approfonditamente e specificamente nel prossimo numero di Profilo Salute. ■

Franco Pesciatini

Bio Free®

SENZA GLUTINE

È benessere **senza glutine**.

PRODOTTO IN ITALIA

FARINA E PANGRATTATO DI RISO

BISCOTTI DI RISO ALLE MANDORLE, AL CACAO, DI RISO E MAIS, AL COCCO

Liberi di vivere e mangiare sano con gusto, perchè *BioFree* è sapore e la vitalità ha gusto!

SALATINI DI RISO

PASTA DI RISO E PASTA DI MAIS E RISO

LA FINESTRA SUL CIELO S.p.A.
Via Rondissone 26, 10030 - Villareggia (TO) - Tel. 0161 455 511 - Fax 0161 455 595 - www.lafinestrasulcielo.it - info@lafinestrasulcielo.it

Nei migliori negozi di alimentazione naturale, erboristerie e farmacie.

PARLA LO SPECIALISTA

NUOVI LIVELLI DI DELICATEZZA E PRECISIONE NELLA CHIRURGIA DELLA CATARATTA

a cura di ROBERTO BELLUCCI

Direttore di Oculistica Azienda ospedaliera di Verona

Opacamento del cristallino e perdita della vista

VISIONE E CATARATTA

Qualche tempo dopo i 50 anni, la maggior parte di noi ha grande probabilità di sentirsi dire dall'oculista: "Lei ha una cataratta". La cataratta è l'opacamento del cristallino, la lente naturale contenuta all'interno dell'occhio, e causa una perdita della vista, che non può essere corretta con gli occhiali né con lenti a contatto. Può essere poco densa, e, quindi annebbiare la visione specie alla guida di sera (Figura 1), oppure assai densa e fonte quasi di cecità (Figura 2). Per quanto preoccupante la parola "cataratta" possa sembrare, la moderna chirurgia oculistica può, di solito, ripristinare la visione persa per cataratta, e spesso può anche ridurre la nostra dipendenza dagli occhiali. La maggior parte delle cataratte è associata al processo d' invecchiamento ed è comune fra le persone meno giovani. In Italia sono circa 500.000 all'anno gli interventi.

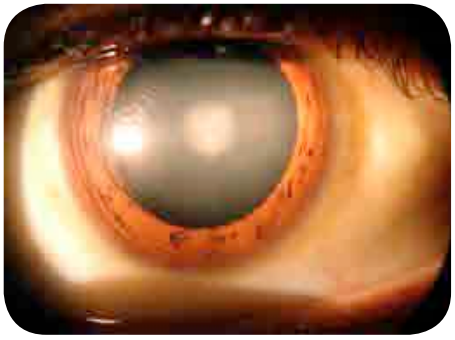


Fig.1 - Cataratta non densa. È ancora possibile un certo livello di visione.

Per fortuna la moderna chirurgia della cataratta è una delle procedure chirurgiche più sicure ed efficaci, specie in tutti coloro che non hanno altre malattie oculari come retinopatia diabetica o degenerazione maculare. Durante la chirurgia la lente all'interno dell'occhio divenuta opaca viene rimossa e sostituita con una lente artificiale, che ripristina la visione nitida. La procedura avviene, di solito, in ambulatorio, con anestesia in gocce di collirio, e permette di tornare subito a casa.

L'INTERVENTO: DAGLI ULTRASUONI AL LASER

La gran parte della moderna chirurgia della cataratta comporta la realizzazione di un' apertura circolare della capsula del cristallino e la frantumazione del contenuto mediante un ago fatto vibrare da ultrasuoni ("facoemulsificazione"). Questa tecnica permette di impiegare incisioni molto ridotte, oggi anche di soli 2 millimetri (Figura 3). I frammenti vengono, poi, lavati, e la capsula trasparente del nostro cristallino viene utilizzata per ospitare la nuova lente artificiale. Questa viene iniettata piegata, per poi aprirsi all'interno dell'occhio ed occupare la sua sede definitiva (Figura 4).

Sebbene la chirurgia della cataratta con facoemulsificazione sia molto sicura, di recente sono stati sviluppati dei laser speciali, detti laser a femtosecondi, che rendono la procedura ancora più delicata, affidabile e precisa (Figura 5). Al momento i laser a femtosecondi sono stati approvati per eseguire i passaggi più difficili della chirurgia della cataratta: l'apertura della capsula o capsulotomia, la frammentazione della cataratta, le incisioni corneali di accesso. Si tratta di circa

Fig.2 - Cataratta densa. L'occhio non può vedere senza intervento.

I LASER A FEMTOSECONDI RENDONO LA PROCEDURA ANCORA PIÙ DELICATA, AFFIDABILE E PRECISA

Fig.3 - Disegno della facoemulsificazione ad ultrasuoni.

il 40% dell'intervento, che viene eseguito dal laser ad occhio ancora chiuso, passando attraverso la parete trasparente del bulbo oculare senza danneggiarla in alcun modo.

L'INCISIONE PER CHIRURGIA DELLA CATARATTA

La chirurgia tradizionale della cataratta è l'intervento chirurgico più eseguito al mondo ed uno dei più sicuri ed efficaci, con esito prevedibile. Tuttavia dipende molto dall' abilità del chirurgo, dalla sua esperienza e capacità.

Nella chirurgia consueta il chirurgo oculista usa un piccolo bisturi di metallo o diamante per produrre una piccola incisione nella zona dove la sclera (il bianco dell'occhio) incontra la cornea (la membrana trasparente che sta al davanti dell'iride). Questa incisione è sorprendentemente piccola, anche solo di 2 mm, ed è attraverso essa che il chirurgo può inserire i piccoli strumenti per proseguire l'operazione. A fine intervento non richiederà alcun punto di sutura.

Con la tecnologia laser il chirurgo prepara un piano di incisione preciso mediante una sofisticata immagine tridimensionale dell'occhio chiamata OCT (tomografia a coerenza ottica). Lo scopo è di produrre un' incisione che sia precisa per posizione, inclinazione, lunghezza, senza le variabili dipendenti dall' esperienza e capacità del chirurgo. L'incisione, che ne risulta, è perfetta, programmata per ogni singolo occhio, ed è più probabile che al termine dell'intervento i suoi bordi si accostino con precisione ed efficacia per un più sicuro postoperatorio (Figura 6).

Fig.4 - Inserzione della lente artificiale che ripristina la visione.

LA CAPSULOTOMIA

La lente naturale dell'occhio è circondata da una capsula molto sottile e trasparente. Nella chirurgia della cataratta la porzione anteriore di questa capsula viene rimossa con una manovra detta capsulotomia, per consentire l'accesso alla parte opaca. E' importante che questa capsula non sia ulteriormente danneggiata durante la chirurgia, perché dovrà ospitare la lente artificiale per il resto della vita del paziente. Nella chirurgia consueta il chirurgo incide questa capsula con un piccolo ago e poi usa una pinza per proseguire il taglio in circolo, fino a produrre una apertura circolare. L'apertura risultante dovrebbe essere rotonda, centrata e di diametro fra

Fig.5 - Laser a femtosecondi per chirurgia della cataratta.

5 e 6 millimetri.

Il laser a femtosecondi produce una capsulotomia di dimensione, centratura e regolarità perfette, come impiegare un compasso per disegnare un circolo. Non si verificano quelle piccole irregolarità, che quasi sempre avvengono con la tecnica manuale, e risulta più precisa la posizione della lente intraoculare con benefici effetti sulla visione. Inoltre sono evitate anche quelle irregolarità più grandi, che sono ormai rare in chirurgia ma che quando si verificano possono compromettere l'esito ottimale dell'intervento.

LA RIMOZIONE DELLA CATARATTA

Eseguita la capsulotomia, il chirurgo ha accesso alla cataratta per rimuoverla. Nella chirurgia consueta l'ago ad ultrasuoni, che frantuma la cataratta, viene inserito attraverso l'incisione e manovrato dal chirurgo per frantumare ed aspirare le parti più dure della ca-

Fig.6 - Quadro di commando computerizzato del laser.

taratta. Durante questo processo può essere esercitata una spinta meccanica sulla cataratta, o l'alta energia impiegata può portare ad una bruciatura dei bordi dell'incisione. Altre volte si verifica una rottura della capsula più posteriore, una vera complicanza dell'intervento.

Il laser a femtosecondi oggi ammorbidisce la cataratta e la frantuma in piccoli pezzi, poi trattati con minori energie e maggiore facilità e sicurezza (Figura 7). Il laser non passa attraverso incisioni, ma agisce ad occhio ancora chiuso passando attraverso la cornea. Non vi è, pertanto, il rischio di danneggiare l'incisione o la capsula posteriore, l'involucro che come un cellophane trasparente accoglierà il cristallino artificiale. A conti fatti, vi è un notevole risparmio di energia, che significa maggiore delicatezza e sicurezza.

PRO E CONTRO IL LASER NELLA CHIRURGIA DELLA CATARATTA

L'impiego del laser a femtosecondi sta rivoluzionando la chirurgia della cataratta in tutto il mondo. I vantaggi della nuova tecnica si stanno sempre più evidenziando in termini di sicurezza e precisione. Il laser può essere considerato un impiego della chirurgia robotica in oculistica: manovre difficili e che si compiono solo con grande esperienza e con precisione limitata vengono sostituite da procedure eseguite da macchine in modo automatico e riproducibile. Il costo è il solo fattore limitante, che per parecchio tempo ancora impedirà l'esecuzione di queste tecniche in regime mutualistico. Al momento sono meno di 15 i laser attivi in Italia per la chirurgia della cataratta, ma con già migliaia di pazienti operati in Lombardia, Veneto, Toscana, Lazio, Marche. Da pochi mesi un laser è stato installato a Napoli ed altri sono attesi in Sicilia ed in Puglia.

Fig.7 - Cataratta frammentata dal laser.

Fig.8 - Lente intraoculare bifocale per rimuovere del tutto gli occhiali.

MOTIVI COMUNI PER L'INTERVENTO DI CATARATTA: - Visione annebbiata; - Occhiali pesanti; - Intolleranza alle lenti a contatto; - Difficoltà alla guida serale.	**Durata intervento:** 15-20 minuti
	Risultati tipici: Visione nitida per molti anni, spesso solo occhiali per vicino
	Tempo di recupero: Da una a quattro settimane
MOTIVI COMUNI PER L'INTERVENTO DI CATARATTA CON LASER: - Visione annebbiata; - Occhiali pesanti; - Intolleranza alle lenti a contatto; - Difficoltà alla guida serale; - Presbiopia; - Necessità di vedere senza occhiali.	**Durata intervento:** 15-20 minuti
	Risultati tipici: Visione nitida per molti anni, per vicino anche senza occhiali con lente artificiale bifocale
	Tempo di recupero: Da una a quattro settimane

CONCLUSIONE

È importante porre questa nuova tecnologia nella giusta prospettiva. La chirurgia della cataratta tradizionale è molto efficace e di grande successo. Rimane valida per coloro che non gradiscono le nuove tecnologie, o per quelli che preferiscono usufruire del sistema sanitario senza costi a proprio carico.

Ma, per coloro che cercano la migliore visione possibile, la tecnologia laser è attraente. Incisioni e capsulotomie più accurate miglioreranno i risultati postoperatori, il risparmio di energia ridurrà le alterazioni anatomiche dell'occhio contribuendo all'aumento della precisione della visione postoperatoria (Figura 8). La tecnologia laser offre vantaggi soprattutto ai meno anziani, che spesso richiedono un cristallino artificiale ad elevata tecnologia, che permetta loro, finalmente, una vera indipendenza dagli occhiali. ■

Roberto Bellucci

Kilocal

2 COMPRESSE DOPO I PASTI*

AMA la tua VITA

+

=

FAVORISCE IL METABOLISMO DI GRASSI E ZUCCHERI

Vuoi perdere peso, drenare e depurare? SCEGLI IL KILOCAL CHE FA PER TE!

Kilocal Active Slim a base di Chitosano e attivi naturali in una nuova formulazione liquida, aiuta, abbinato ad una dieta ipocalorica ed esercizio fisico, a mantenere sotto controllo il peso.
Agisce di giorno e di notte in modo semplice e piacevole, un prezioso alleato della tua linea.

Kilocal Dren e ***Kilocal Depurdren*** sono formulati con estratti vegetali titolati che favoriscono un'efficace azione drenate e depurativa per tonificare e snellire il corpo.
Aiutano la naturale funzionalità delle vie urinarie, combattono il ristagno dei liquidi, anche in conseguenza dell'uso della pillola, favoriscono l'eliminazione di scorie e tossine.

Kilocal ACTIVE SLIM
Metabolizzante, snellente, saziante.

Kilocal DREN
Drenate, tonificante.

Kilocal DEPURDREN
Depurante, snellente.

**Abbinato a dieta ipocalorica ed esercizio fisico: non sostituisce una dieta variata. Se la dieta dura più di tre settimane, consultare il medico. Leggere le avvertenze sulla confezione.*

www.kilocalprogram.it

Da POOL PHARMA IN FARMACIA
www.poolpharma.it

MAGNESIO " IL SALE DELLA VITA"

Combatte astenia, irritabilità, insonnia e crampi.

Stati di convalescenza, intensa attività psico-fisica, menopausa e sindrome premestruale, sono alcune situazioni della vita che possono provocare una maggiore richiesta di Magnesio da parte del nostro organismo.

Per questo è stato sviluppato, seguendo le Linee Guida Europee sui "food supplements", **MG.GOLD Magnesio Citrato**, un integratore alimentare particolarmente utile in caso di carenze di Magnesio.

MG.GOLD Magnesio Citrato arricchito con **R.O.C.**, Red Orange Complex, assunto regolarmente può essere particolarmente utile per contrastare: astenia, irritabilità, insonnia, debolezza muscolare e crampi, tipici fastidi determinati dalla carenza di Magnesio prezioso "sale della vita".

Il **R.O.C**, Red Orange Complex, potente antiossidante aiuta a combattere i radicali liberi, una delle causa del precoce invecchiamento cellulare.

MG.GOLD Magnesio Citrato è disponibile in farmacia in pratiche bustine al gradevole gusto Arancia.

PARLA LO SPECIALISTA

LA DEPRESSIONE POSTPARTUM

a cura di CLAUDIO PAGANOTTI

Specialista in Ostetricia e Ginecologia Istituto Clinico "Città di Brescia"

Una guida semplice e utile per tutte le neo mamme

Per nove mesi la futura mamma è stata sottoposta a costanti e prolungati sforzi fisici ma anche psichici. È comprensibile, quindi, che provi stanchezza, tristezza e malinconia. Dopo qualche giorno dal parto, quasi il 70% delle neomamme manifesta una forma lieve di depressione, chiamata "baby blues" con riferimento allo stato di tristezza e/o malinconia (blues), che comunque tende a scomparire nel giro di pochi giorni. È caratterizzato da facili crisi di pianto senza motivi apparenti, alterazioni dell'umore, irritabilità, ansia e insonnia. In alcuni casi, i sintomi diventano più gravi e durano per un anno configurando una vera e propria depressione postpartum. È caratterizzata dalla presenza per due settimane di almeno cinque dei seguenti sintomi: umore depresso, perdita di piacere e interesse nelle attività abituali, alterazioni del sonno, disturbi dell'appetito con variazioni del peso, agitazione psicomotoria o rallentamento, stanchezza o perdita di energia, sensazione di inutilità o eccessiva e inadeguata colpevolezza, diminuzione della capacità di pensare o di concentrarsi, pensieri ricorrenti di morte. I fattori che concorrono alla comparsa della depressione postpartum sono molteplici:

DOPO QUALCHE GIORNO DAL PARTO, QUASI IL 70% DELLE NEO MAMME MANIFESTA UNA FORMA LIEVE DI DEPRESSIONE

- fisici: giovane età, fatica del parto, stanchezza dai ritmi imposti dal neonato, calo degli estrogeni e del progesterone, aumento della prolattina;
- psicologici: nuovo ruolo della donna nella società, timore per le imminenti responsabilità, preoccupazione per il pro-

prio aspetto fisico, inesperienza e scarso aiuto, attese irrealistiche sull'essere madre o sul bambino.

Esiste la depressione postpartum maschile? La depressione postpartum interessa circa il 10,4% dei papà, quasi il doppio del tasso di depressione che riguarda la popolazione maschile, che è pari al 5%. Le possibili "spie" di una depressione postpartum paterna in arrivo sono: stato d`animo triste o malinconico, perdita di interesse per le attività che usualmente piacciono, affaticamento, disturbi del sonno, perdita di appetito e irritabilità. Come comportarsi. È possibile prevenire o attenuare i sintomi della "baby blues" agendo soprattutto a livello psicologico.

La neo mamma dovrebbe:

• mantenere un atteggiamento realistico nei confronti di se stessa e del bambino e avere la consapevolezza di una situazione che però finirà nell'arco di qualche giorno;

• riposare adeguatamente, cercando di dormire nelle stesse ore in cui riposa il neonato;

• chiedere aiuto quando ne sente il bisogno, soprattutto se ci sono altri figli: è normale non riuscire a far tutto da sola e quindi delegare a una parente o un'amica le faccende di casa (la spesa o il bucato) o prendere una babysitter per accudire al bambino;

• ritagliare del tempo per sé, uscire per una passeggiata, incontrare un'amica e altre neo mamme;

• parlare con il partner che spesso, in veste di neopapà, prova gli stessi sentimenti di inadeguatezza e disorientamento.

Quando i sintomi sono di una depressione grave, la neomamma dovrà essere trattata a livello medico mediante farmaci (ansiolitici e antidepressivi) o psicoterapia, con eventuale partecipazione a terapie di gruppo. ■

Per saperne di più

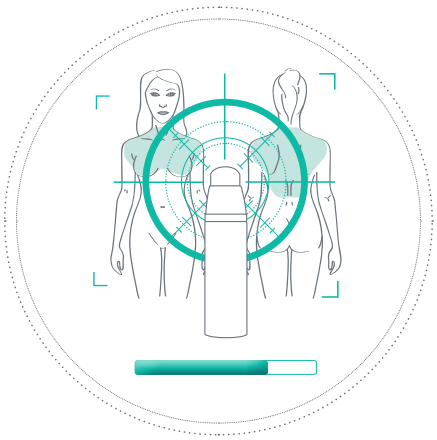
Claudio Paganotti
La nascita. Ed. Serra Tarantola

Claudio Paganotti

CE 0373

AKNICARE® CB chest & back

DISPOSITIVO MEDICO DI CLASSE III



PRENDI LA MIRA SULL'ACNE

EMULSIONE FLUIDA SPRAY SPECIFICA PER IL TRATTAMENTO DELL'ACNE LOCALIZZATA SU **PETTO** E **SCHIENA**

www.synchroline.com

SYNCHROLINE
Scientifically Proven Skin Solutions

© Copyright GENERAL TOPICS s.r.l. • All rights reserved

General Topics s.r.l. - Località Santigaro, 32 - 25010 San Felice del Benaco (BS) - ITALY - Tel. +39 0365 522617

PARLA LO SPECIALISTA

PSORIASI: LA GIUSTA CURA

a cura di RITA MARTINELLI

Dermatologa

L'affezione infiammatoria di grande rilevanza sociale che altera anche la qualità della vita

La psoriasi è un affezione infiammatoria della pelle a carattere eritemato squamoso, ad andamento cronico recidivante, di grande rilevanza sociale, con risvolti importanti sulla qualità di vita. Non colpisce gli organi interni, non è contagiosa; l'aspetto antiestetico crea disagio e sofferenza e spesso è utile un supporto psicologico. E' una malattia di tipo "multifattoriale" e dipende da fattori genetici, immunologici, ambientali. Può insorgere a qualsiasi età e colpisce entrambi i sessi. Diversi i fattori che scatenano la patologia: traumi (è noto il fenomeno di Koebner, cioè la comparsa di lesioni psoriasiche dopo un trauma), eventi stressanti, disturbi endocrini e metabolici, fotosensibilità, fattori infettivi o iatrogeni (uso di farmaci), fumo di sigaretta. Le remissioni, talora persistenti (spesso per anni la malattia non recidiva), e le riesacerbazioni sono imprevedibili. Sono affette da psoriasi circa 125 milioni di persone nel mondo e, solo in Italia, circa 2 milioni di persone adulte presentano lesioni cutanee, dovute a questa patologia. La prevalenza (diffusione nella popolazione generale) nella popolazione italiana è stimata attorno a 2,9% con differenze tra le varie Regioni, che rispecchiano le caratteristiche ambientali: le Regioni con più elevata prevalenza sono quelle centrali (Lazio, Abruzzo, Molise, Emilia Romagna), mentre Sardegna, Puglia e Basilicata presentano una frequenza più bassa. Si distinguono diverse varianti cliniche di psoriasi: Psoriasi Volgare (è la forma più diffusa), Psoriasi Invertita, Psoriasi Eritrodermica , Artrite Psorisica, Psoriasi del bambino. La lesione classica è una chiazza e/o placca eritematosa (rossa) ricoperta parzialmente o totalmente da squame biancastre più o meno spesse, a limiti netti, di solito rotondeggiante. Il numero, la morfologia e le dimensioni delle

L'ASPETTO ANTIESTETICO CREA DISAGIO E SPESSO È UTILE UN SUPPORTO PSICOLOGICO

chiazze sono variabili. Le dimensioni variano da pochi millimetri (Psoriasi Guttata) a qualche centimetro (Psoriasi Nummulare) a dimensioni maggiori (Psoriasi in placche). Le sedi più colpite sono: gomiti, ginocchia, regione lombosacrale; anche il cuoio capelluto e le unghie possono essere coinvolti. Le lesioni, ingrandendosi, possono confluire tra loro ed estendersi fino a coinvolgere tutto l'ambito cutaneo (Psoriasi generalizzata o universale): il prurito è scarso o assente. Nella maggioranza dei casi la diagnosi è facile, si fa "a colpo d'occhio" e spesso anche chi non ha competenza specifica in materia riconosce la placca psoriasica.

TERAPIA

La scelta terapeutica dipende da numerosi fattori: età, sede delle lesioni, gravità della malattia, frequenza delle recidive, esito di eventuali terapie precedenti, condizioni di vita del paziente. Essendo la Psoriasi, per definizione, una patologia cronico-recidivante, non esiste una terapia risolutiva. Gli obiettivi sono: ottenere la risoluzione clinica delle lesioni; distanziare nel tempo le recidive. Nelle forme di psoriasi lieve e/o moderata è sufficiente la terapia topica (distribuzione del farmaco sulla cute). Le sostanze attive utilizzate sono emollienti, contribuiscono ad allontanare le squame e rendono più morbida la placca psoriasica: cheratolitici (es. acido salicilico), che permettono di rimuovere le squame e riducenti (es. catrame, ditranolo, corticosteroidi, derivati dalla Vitamina D e retinoidi), che hanno la funzione di ridurre e controllare le anomalie proliferative delle cellule dell'epidermide (che causano la formazione di squame visibili) e di spegnere l'infiammazione. Problemi legati ai trattamenti (cattivo odore, untuosità, perdita di tempo, irritazioni cutanee, macchie sulla cute e sui vestiti), l'elevato costo che comporta la gestione di una terapia cronica, esperienze negative legate a trattamenti precedenti, sono fattori che determinano la scarsa aderenza terapeutica dei pazienti (aderenza alla terapia significa assumere i farmaci con regolarità in base a quanto prescritto dal medico). Nella pratica clinica l'uso di associazione tra farmaci topici è consolidata da tempo. L'associazione aumenta l'efficacia: induce un più rapido miglioramento delle lesioni e riduce il rischio di effetti collaterali. Attualmente, in un ottica di strategia terapeutica a lungo termine, è vantaggiosa l'associazione di steroidi a media-alta potenza con retinoidi con derivati della Vitamina D: è efficace, ben tollerata, ed il rapporto costo-beneficio è conveniente. L'attuale formulazione in gel lipofilo è pratica e facile da usare: si distribuisce bene sulle lesioni, non unge, non ha cattivo odore e non macchia. La terapia sistemica, che prevede l'impiego di farmaci somministrati per via orale (quali il metotrexate, la ciclosporina, i retinoidi), e la PUVterapia sono indicate nelle forme severe di psoriasi. Dopo la sospensione della terapia, per mantenere o perfezionare i risultati ottenuti, è consigliabile l'applicazione quotidiana di emollienti, esporre frequentemente la pelle al sole (l'elio- e balneoterapia in molti casi danno ottimi risultati), evitare traumi ed il grattamento della pelle, seguire corrette abitudini alimentari: in particolare l'olio di pesce e la Vitamina D 3 danno beneficio. ■

LA SCELTA TERAPEUTICA DIPENDE DA NUMEROSI FATTORI TRA CUI L'ETÀ, LA SEDE DELLE LESIONI E LA GRAVITÀ DELLA MALATTIA

Rita Martinelli

NOVITA'

IN ARRIVO LA PILLOLA ROSA PER IL DESIDERIO FEMMINILE

a cura di LISA CESCO

Giornalista

Un "Viagra al femminile" per riaccendere la libido delle donne

Suggestente come i segreti del desiderio e della sessualità femminile, il progetto di un "Viagra rosa" per riaccendere la libido delle donne viene rincorso da più di un decennio senza grandi successi. Ora, però, le cose potrebbero cambiare con l'arrivo sul mercato – previsto nel 2016 – di Lybrido e Lybridos, le due "pillole del desiderio femminile" in corso di sperimentazione, sviluppate dall'azienda olandese Emotional Brain, che, se assunte tre ore prima di un rapporto sessuale promettono piacere e appagamento alle signore. Con la loro scorza di testosterone (ormone che alimenta il piacere anche nelle donne) combinato ad altre molecole per accendere gli impulsi erotici, le pillole rosa puntano ad agire sul corpo e sul cervello (modulando l'equilibrio fra dopamina, neurotrasmettitore che stimola il desiderio, e serotonina, che, al contrario, frena le voglie), ed hanno già scatenato un acceso dibattito negli Usa. Lybrido, in particolare, è considerata una cugina stretta del Viagra, perché contiene un principio attivo simile a quello della famosa pillola blu, che favorisce l'afflusso di sangue nell'area dei genitali.

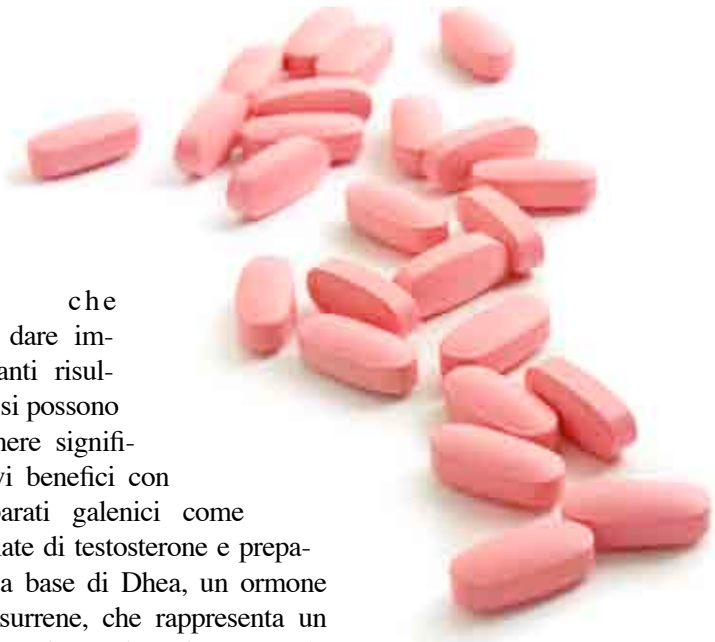
Anche il prestigioso New York Times Magazine ha dedicato una copertina all'argomento, ricordando come la ricerca di una pillola per il desiderio femminile ha rappresentato una vera e propria ossessione per l'industria farmaceutica da quando l'uscita del Viagra, nel 1998, ha svelato gli enormi profitti in palio per chi trova una rapida soluzione chimica ai deficit della sessualità (per il Viagra rosa si parla di un potenziale mercato da 2 miliardi di dollari l'anno). Ma, mentre la pillola blu e gli altri farmaci affini (Cialis, Levitra, ecc.) intervengono sui

semplici aspetti "idraulici" dell'impotenza, la complessità psicologica del calo di desiderio è rimasta finora una sfida aperta per la ricerca farmacologica.

«L'espressione "Viagra in rosa" è illusoria, potremmo parlare di pubblicità ingannevole, perché non c'è al momento nessun farmaco con caratteristiche di efficacia, velocità di azione e affidabilità di utilizzo analoghe al Viagra ed alle altre molecole affini, farmaci che hanno rivoluzionato il concetto stesso di sessualità della coppia», chiarisce la professoressa Alessandra Graziottin, Direttore del Centro di Ginecologia del San Raffaele Resnati di Milano.

Da recenti indagini è emerso che una donna su due (pari al 48%) dopo la menopausa dichiara di provare poco desiderio: una conseguenza dovuta, nella maggior parte dei casi, alla "caduta" del testosterone che si verifica con l'avanzare dell'età. «Il testosterone, nella donna come nell'uomo, è l'ormone dell'energia vitale, alleato del desiderio e capace di aumentare l'eccitazione mentale e l'intensità dell'orgasmo – spiega Graziottin -. Nella donna il testosterone ha un picco all'età di 20 anni, ma tende ad abbassarsi in modo drastico nei decenni successivi: a 40 anni la presenza di questo ormone è dimezzata, dopo i 60 si riduce a un solo quarto». Il quadro viene ulteriormente complicato dall'arrivo della menopausa, con il calo di ormoni sessuali come gli estrogeni, che può causare secchezza vaginale e ridotta capacità di eccitazione.

«Se la causa del calo di desiderio è ormonale, già oggi disponiamo di risposte efficaci per le donne – osserva la specialista -. Oltre alla terapia sostitutiva ormonale, che può dare importanti risultati, si possono ottenere significativi benefici con preparati galenici come pomate di testosterone e preparati a base di Dhea, un ormone del surrene, che rappresenta un vero anti-age sistemico, essendo il "grande genitore" di estrogeni, progesterone e testosterone: in questa prospettiva un bravo farmacista può essere un ottimo alleato della salute della donna». Graziottin mette in guardia contro la diffidenza «che porta a demonizzare tutto ciò che si chiama ormone, trascurando i vantaggi di ormoni ben dati, con giuste dosi e vie di somministrazione».



LA METÀ DELLE DONNE TRA I 50 E I 70 ANNI DICHIARA DI PROVARE POCO DESIDERIO, MENTRE TRA I 18 E I 49 ANNI IL PROBLEMA INTERESSA UNA DONNA SU CINQUE

Attenzione però: ristabilire adeguati livelli di testosterone aumenta il desiderio femminile, «ma non cambia la "direzione" del desiderio stesso», spiega la specialista. Se la donna non prova più attrazione verso il proprio marito o partner, non c'è rimedio che valga.

Il calo del trasporto sessuale, peraltro, interessa anche donne più giovani: dai 18 ai 49 anni il 19 per cento dichiara di provare poco desiderio, percentuale che sale al 32 per cento fra le donne cui sono state asportate le ovaie o che sono state sottoposte a cicli di chemio o radioterapia. «Sono molteplici i fattori, che possono predisporre ai disturbi del desiderio nelle donne. Fra questi l'anemia, la depressione, lo stress, la scarsità di sonno cronica, cui vanno aggiunti gli stili di vita: fumo e alcol, ad esempio, sono nemici del desiderio – spiega Graziottin -. I fattori psicologici giocano un ruolo importante nella sessualità, e, quando necessario vanno sicuramente indagati, ma non bisogna cadere nell'equivoco di ridurre la donna esclusivamente a una "nuvola psichica" senza corpo. La salute dell'organismo è determinante per il desiderio, e, quando si presentano dei problemi, è necessario verificare innanzitutto che funzioni al meglio la salute fisica: non dimenticando mai che ogni donna è fatta di un corpo che ama». ■

RISTABILIRE ADEGUATI LIVELLI DI TESTOSTERONE AUMENTA IL DESIDERIO FEMMINILE

Lisa Cesco

BENESSERE

ATTENZIONE ALL'INTERAZIONE TRA FARMACI E ALIMENTI

a cura di MONICA CHIRICO

Farmacista

Percorso terapeutico abbinato a percorso alimentare

Cinque pasti al giorno, varietà, equilibrio, porzioni ridotte… qualche dolcetto che aiuti l'umore... ecco un buon metodo per mantenerci in salute e in allegria.

Ma, ahimè, non sempre i conti tornano… a volte, per star bene, servono degli aiutini presi dalla medicina convenzionale in pillole, granulati, supposte, sciroppi... o dalla medicina alternativa… in tinture, oli essenziali, granuli… e via dicendo.

Quando ci si appresta a seguire un percorso terapeutico bisogna affiancare anche un percorso alimentare, che a volte, ci impone di cambiare abitudini e stili di vita. Infatti vi possono essere relazioni pericolose tra alimenti e farmaci. Prendiamo, per esempio, il pompelmo. Apparentemente agrume innocuo, ricco di vitamina C.

In realtà il pompelmo può modificare l'idoneo assorbimento di alcuni farmaci, vanificando la terapia progettata ed esponendoci a reali pericoli per la salute. Esattamente l'opposto dello scopo di qualsiasi terapia. 85 sono i medicinali, che danno interazioni con il pompelmo e 43 sono quelli che potrebbero scatenare effetti collaterali molto gravi interagendo con quest'ultimo. I medicinali, che sopportano meno il succo di pompelmo, sono quelli con una biodisponibilità bassa, ossia quelli che vengono subito metabolizzati ed eliminati velocemente dall'organismo. Prendiamo, ad esempio, la felodipina, uno dei più comuni antipertensivi. La felodipina viene metabolizzata ed eliminata assai velocemente tanto che, dopo la somministrazione, ne rimane in circolo solo il 15%. Se, però, si beve il succo di pompelmo, la concentrazione della felodipina sale anche di 5 volte esponendo seriamente ai rischi di sovradosaggio. Ciò perché il pompelmo blocca la possibili-

tà di eliminare il farmaco: il pompelmo contiene, infatti la fenocumarina, che blocca in modo irreversibile un enzima, che si trova nel tratto gastrointestinale e serve per inattivare molti farmaci.
Purtroppo, per rischiare conseguenze serie, non serve bere litri di succo di pompelmo o berlo contemporaneamente a quando si assume il farmaco. Per mandare tutto a patrasso, bastano piccole quantità (tipo un bicchiere di 200 ml o un frutto intero di pompelmo… oppure assumerne tutti i giorni piccole quantità). Con il farmaco simvastatina, che è un anticolesterolo, è sufficiente un bicchiere al giorno per tre giorni per vederne aumentare la concentrazione del 330%!
Meglio assumere alcuni farmaci con un bicchiere di acqua... anziché con succo di pompelmo.
La lista comprende: chemioterapici, antipertensivi, immunosoppressori, antibiotici, statine e moltissimi principi attivi per il sistema cardiovascolare.
Un altro alimento che fa a pugni con alcuni farmaci è il latte.
Latte e latticini devono essere consumati almeno a due ore di distanza da antibiotici come tetracicline, perché ne ridurrebbero l'attività.
Chi soffre di ipotiroidismo dovrebbe stare attento a non assumere farmaci a base di tiroxina insieme ad un bicchiere di latte...
Cavolini e broccoli riducono l'efficacia degli anticoagulanti, banane, arance o verdure a foglia verde aumentano gli effetti collaterali da Ace–inibitori, che sono una categoria di antiipertensivi..
Gli alimenti grassi, invece, riducono ampiamente l'efficacia dei broncodilatatori.
Occorre sempre una nota di riguardo, quando si è soliti bere due o tre bicchieri di vino o altre bevande alcoliche. L' alcool interferisce negativamente con tantissimi farmaci. Aumenta l'azione sedativa degli psicofarmaci, dai tranquillanti agli antidepressivi, il che è assolutamente pericoloso. Idem con gli antistaminici. Inoltre potenzia l'effetto irritativo sulla mucosa gastrica degli antiinfiammatori con rischio di emorragie interne ed è assolutamente controindicato in concomitanza con i farmaci antiepilettici, perché ne annulla l'effetto anticonvulsivo.
A chi non piace concludere un pasto con un pezzetto di formaggio stagionato? Occhio… perché i formaggi stagionati contengono una sostanza detta tiramina, che può scatenare crisi ipertensive, se nel contempo si assumono particolari farmaci antidepressivi e farmaci per il morbo di Parkinson.
Caffè, tè, cacao devono essere assolutamente ridotti, se si assumono sia farmaci per l'asma perché ne aumentano gli effetti broncodilatatori, che farmaci antiipertensivi, in quanto, contenendo caffeina, ne contrastano l'azione primaria, antiipertensiva appunto.
Si capisce, allora come sia pericoloso in alcuni casi mescolare cibi e farmaci.
È vero anche l'altro lato della medaglia. L'abuso di farmaci o la continua assunzione di taluni farmaci possono impoverirci in sostanze utili all'organismo o rompere preziosi equilibri organici. Spesso si esagera con i lassativi. Alcuni di loro contengono estratti di alghe, il che può essere causa di un' impennata dei valori di iodio al di là degli alimenti, che compongono la propria dieta; i lassativi con paraffina favoriscono l'eliminazione di vitamine liposobuli A D E K presenti in tanti alimenti quotidiani.
In un'altra prospettiva si può assolutamente asserire che una corretta alimentazione può persino evitare o ridurre l'assunzione di certi farmaci.
Per esempio i farmaci anticolesterolo. Si potrebbero drasticamente ridurre con una dieta senza grassi specie di origine animale. Questo discorso interessa soprattutto le persone anziane. Spesso gli anziani mangiano un po' a casaccio, quindi meglio che chiedano un aiuto a chi gli sta accanto , familiari o assistenti, il proprio medico o il farmacista di fiducia, che, conoscendo il loro iter terapeutico, può consigliare la dieta più appropriata con gli alimenti da evitare o ridurre. ■

MEGLIO ASSUMERE ALCUNI FARMACI CON UN BICCHIERE DI ACQUA… ANZICHÉ CON SUCCO DI POMPELMO

Monica Chirico

INFORMAZIONE PUBBLICITARIA

Trio Carbone Plus
Chiedi al tuo farmacista.

PANCIA GONFIA?

Che fastidio quell'aria nell'intestino!

Trio Carbone PLUS

Carbone naturale che migliora il benessere intestinale.

Flatulenza e meteorismo sono situazioni legate all'eccesso di gas intestinali, di cui difficilmente riusciamo a trattenere l'eliminazione durante il giorno, con dolorosi e frequenti spasmi. Le cause più frequenti sono pasti veloci, eccessivo uso di bevande gassate, cattiva digestione dovuta a cibi poco digeribili.

Trio Carbone Plus e **Trio Carbone Gas Control** sono prodotti naturali che possono aiutarci a ritrovare e mantenere il benessere intestinale.

A base di Carbone Vegetale e di finocchio, favoriscono l'eliminazione dei gas intestinali e ne limitano la formazione.

Svolgono inoltre un'azione calmante e antispasmodica, favorendo la normalizzazione delle funzioni intestinali.

Da POOL PHARMA IN FARMACIA
www.poolpharma.it

DEPURARE L'ORGANISMO FA BENE ALLA SALUTE.

Genziana, Ippocastano, Arnica, Amamelide, Iperico: erbe note da sempre per le spiccate virtù depurative.

Per ritrovare il benessere occorre "depurare" l'organismo.
Padre Raineri, attivissimo Sacerdote della Diocesi di Milano, quando si trovò afflitto da piccoli problemi di ordine fisico come digestione difficile, problemi articolari e cattiva circolazione scoprì, dopo attente ricerche, le virtù delle erbe depurative.
Dalla sua esperienza e dall'abilità nel miscelare sapientemente gli ingredienti, Padre Raineri creò l'elisir Ambrosiano, che si dimostrò un ottimo aiuto per ritrovare il benessere fisico.
Le virtù delle erbe officinali sono un "soccorso naturale" per quanti vogliono prevenire i piccoli disturbi quotidiani.
L'esclusiva formulazione di Padre Raineri rappresenta oggi la salutare riscoperta di una antica tradizione, preziosa per depurare l'organismo e quando si sente il bisogno di un aiuto che unisca tutto il bene della natura, al buon sapore dell'amaro.

elisir AMBROSIANO
AMARO D'ERBE
È fatto esclusivamente con Erbe naturali che conferiscono un gradevole gusto amaro-tonico.
Un bicchierino dopo i pasti, liscio o allungato con un pò d'acqua, può essere d'aiuto alla salute.

Dormire male ti mette di cattivo umore!

*In Farmacia c'è **Melasin** la nuova e originale **"Melatonina Potenziata"**.*

Melasin, più di una semplice Melatonina quando serve un aiuto per ritrovare sonno, relax e buon umore. Una linea completa a base di **Melatonina Pura 1 mg potenziata** con **Griffonia** e altri estratti naturali.
La **Melatonina** contribuisce alla riduzione del tempo richiesto per prendere sonno e ad alleviare gli effetti del jet-lag.
La **Griffonia**, favorisce il benessere mentale e il normale tono dell'umore.
Melasin, tre soluzioni innovative in **mini-compresse** facili da deglutire, con un sistema di rilascio dei componenti **"fast/slow"**, rapido e prolungato.

Melasin up, 20 e 60 mini-compresse con Melatonina 1 mg, Griffonia e Iperico, *aiuta il buon sonno e ritrovi il buon umore*.

Melasin Forte, 30 mini-compresse con Melatonina 1 mg, Griffonia, Escolzia e L-Teanina, *facilita il sonno e contrasta il jet-lag*.
Melasin Val, 30 mini-compresse con Melatonina 1 mg, Griffonia e Valeriana, *favorisce il rilassamento in situazioni di stress e facilita il sonno*.

Melasin
Aiuta il buon sonno, il relax e il buon umore.

Chiedi gli originali al tuo Farmacista.

GLI OMEGA 3 FANNO BENE AIUTANO A RIDURRE IL COLESTEROLO

a cura di DAVIDE COLOSINI

Farmacista

L'assunzione di Omega 3 per la prevenzione cardiovascolare è ormai riconosciuta

L'associazione tra acidi grassi Omega 3 e benessere dell'organismo è ormai nota a tutti: trasmissioni televisive, articoli giornalistici, spot pubblicitari e la distribuzione sempre maggiore di alimenti naturalmente ricchi o arricchiti di questi acidi grassi hanno contribuito a diffondere la consapevolezza che gli acidi grassi Omega 3 "fanno bene". Tuttavia la conoscenza dei reali effetti benefici e dei meccanismi, che li regolano, è in generale piuttosto limitata, come dimostrano alcune informazioni non corrette comunemente divulgate. In realtà questi acidi grassi polinsaturi a lunga catena, componenti delle membrane cellulari di organi e tessuti, sono in grado di modulare, anche a concentrazioni moderate, complessi processi biologici, influenzando la funzionalità di diversi sistemi (cardiovascolare, nervoso, immunitario) e la progressione di alcune delle più significative patologie che colpiscono i sistemi stessi. L'importanza dei livelli di assunzione dei due principali Omega 3, l'acido eicosapentaenoico (EPA) e l'acido docosaesaenoico (DHA) in prevenzione cardiovascolare, è ormai riconosciuta dalle Società di Cardiologia americane ed europee, che raccomandano in generale il consumo abituale di pesce azzurro – l'alimento più ricco di Omega 3 – ed, in prevenzione secondaria, il consumo di un grammo di Omega 3 al giorno (da integratori "nutraceutici") per prevenire, nei soggetti ad alto rischio, la morte improvvisa e il reinfarto. Il colesterolo è una sostanza grassa prodotta dal fegato, si trova solo nei grassi animali e non è presente nei grassi vegetali. E' necessario per la formazione degli ormoni sessuali e surrenali, della vitamina D e dei sali biliari; è molto importante anche per il cervello e per i nervi. Le ricerche effettuate hanno dimostrato che un maggiore consumo di acidi grassi mono e polinsaturi, può abbassare il tasso di colesterolo nel sangue. I grassi saturi trasportano più

LA CONOSCENZA DEI REALI EFFETTI BENEFICI E DEI MECCANISMI CHE REGOLANO GLI OMEGA 3 È PIUTTOSTO LIMITATA

colesterolo dannoso (LDL) nel flusso sanguigno rispetto a quelli insaturi. Quando il livello di colesterolo nel sangue diventa molto alto, i depositi di grassi composti da colesterolo e calcio tendono ad accumularsi nelle arterie, incluse quelle del cuore, aumentando la possibilità di attacchi cardiaci ed altre complicazioni. Un altro punto di accumulo di depositi di colesterolo e formazione di placca (uno dei primi segni di cardiopatia negli uomini) si manifesta nelle arterie intorno al pene che si riempiono di meno nel corso di un'erezione. I vegetariani, che seguono una dieta a basso tenore di grassi saturi, possono avere l'aterosclerosi, per cui esistono "altri fattori" oltre alla quantità di grassi saturi, che condizionano il livello di colesterolo nel sangue e sono lo stress ambientale, l'ansia, il fumo, la mancanza di esercizio fisico, ma soprattutto un eccessivo consumo di carboidrati raffinati! Si ritiene che la dieta sia in grado di ridurre il tasso di colesterolo del 50-70%. Esiste un tipo di colesterolo buono (HDL) ed uno cattivo (LDL). Il tipo di alimenti consumati determina la quantità di colesterolo cattivo presente nel corpo e quanto una persona sia vulnerabile alle malattie associate ad un eccesso di colesterolo LDL ossidato. Ecco la lista di"cibi" o"integratori nutraceutici" che possono ridurre le LDL ed aumentare l'HDL, o ritardare l'ossidazione delle LDL nelle arterie:

IL COLESTEROLO È UNA SOSTANZA GRASSA PRODOTTA DAL FEGATO; SI TROVA SOLO NEI GRASSI ANIMALI E NON È PRESENTE NEI GRASSI VEGETALI

• Integratori a base di aglio privi di odore: alcuni studi hanno individuato un gruppo di sostanze chimiche dell'aglio in grado di ridurre la produzione di colesterolo nel fegato e ridurre i livelli complessivi di LDL (non più di 2 tavolette al giorno)
• Semi di lino "Lisusan": il lino è ricco di fibre e contiene acido alfa linoleico, un acido essenzialmente grasso Omega-3, che aumenta i livelli di HDL, abbassando quelli di LDL.
• Pesce d'acqua fredda : salmone, tonno e sgombro contengono acidi grassi Omega-3 ed aiutano a mantenere basso il livello di LDL ed a incrementare quello di HDL. Se non piace il pesce, si trovano in commercio delle comode e convenienti capsule di olio di pesce
• Fibre solubili: la comunità medica tradizionale accetta l'avena e i suoi derivati come un cibo in grado di ridurre le LDL, ma anche altre fibre solubili come lo psillio sono ugualmente utili
• Prodotti a base di soia: con i loro isoflavoni sono efficaci nel ridurre il colesterolo LDL
• Olio extra vergine di oliva: 2-3 cucchiai al giorno riducono le LDL nel sangue e anche la loro ossidazione, aumentando i livelli di fenolo, un antiossidante
• Integratori con resveratrolo derivato da vino rosso: il vino rosso contiene resveratrolo, un antiossidante che riduce le LDL e ne inibisce l'ossidazione.
• Uova (con moderazione): anche se le uova sono ricche di colesterolo, contengono pure colina, un componente della lecitina, che agisce come sostanza che dissolve grasso e colesterolo
• Selenio: un potente antiossidante in grado di prevenire direttamente l'arteriosclerosi. Il selenio opera al meglio quando è combinato con la vitamina E.
• Acido Folico aiuta l'organismo a mantenere normali i livelli dell'omocisteina. Quest'ultima accelera l'ossidazione delle LDL nelle arterie. ■

Davide Colosini

Diabete?

Sì No Forse

CONTROLLA LA TUA GLICEMIA

gratuitamente nelle farmacie di

FarmaciaINsieme

l'iniziativa è valida

dall'**11** al **16** novembre

è consigliabile la prenotazione dell'esame

Roche

ACCU-CHEK®

Giusto® SENZA ZUCCHERO

Actigrip
12 compresse

~~€ 7,80*~~ 25%
€ 5,85

TachifluDec
10 buste
limone o limone e miele

~~€ 6,60*~~ 20%
€ 5,28

neo Borocillina
20 pastiglie
vari gusti

~~€ 6,00*~~ 25%
€ 4,50

Benactiv Gola
0,25% spray 15 ml

~~€ 8,65*~~ 25%
€ 6,48

Benactiv Gola
16 pastiglie limone e miele
o arancia senza zucchero

~~€ 7,60*~~ 20%
€ 6,08

Bisolvon
tosse sedativo
2 mg/ml
200 ml

~~€ 8,40*~~ 20%
€ 6,72

Enantyum
20 compresse
25 mg

~~€ 9,46*~~ 25%
€ 7,09

Trattamento acne
Lichtena Norma-Acn
Trattamento mousse multiazione 50 ml
+ detergente IN OMAGGIO

€ 21,50 + in OMAGGIO

Lichtena
crema pelle sensibile
e irritabile 50 ml

~~€ 25,20~~ 11%
€ 22,20

Eucerin pH5
olio detergente
mani 250 ml

~~€ 13,00~~ 35%
€ 8,45

Meridol
dentifricio 75 ml

~~€ 5,24~~ 25%
€ 3,93

Meridol
collutorio
400 ml

~~€ 7,51~~ 20%
€ 5,96

Alovex
protezione attiva
gel 8 ml

~~€ 9,70~~ 15%
€ 8,24

Le offerte di
FarmaciaINsieme

Offerte valide dal 01/11/2013 al 31/12/2013 e fino ad esaurimento scorte. Le fotografie hanno valore puramente illustrativo. I prezzi possono subire variazioni n

Vicks VapoRub
unguento 100 g

100g

~~€ 10,60*~~ 20%
€ 8,48

Vicks Tosse
18 pastiglie miele

~~€ 7,40*~~ 25%
€ 5,55

Bronchenolo
sedativo
e fluidificante
150 ml

~~€ 8,50*~~ 20%
€ 6,80

Voltadvance
20 buste 25 mg

~~€ 9,12*~~ 20%
€ 7,29

Dicloreum
10 cerotti
180 mg

~~€ 21,30*~~ 20%
€ 17,00

Momendol
gel 10% 50 g

~~€ 8,09*~~ 20%
€ 6,47

Enterogermina
20 flaconcini 5 ml

~~€ 13,60*~~ 15%
€ 11,56

PRO.FAR PROFESSIONE FARMACIA

EnteroSeven
fermenti lattici vivi
e vitamine
7 flaconcini 10 ml

~~€ 8,40~~ 30%
€ 5,88

Normalene
20 compresse
rivestite
50 mg

~~€ 5,60*~~ 25%
€ 4,20

Somatoline Cosmetic
Lift Effect corpo
200 ml

~~€ 46,50~~ 20%
€ 37,20

Somatoline Cosmetic
Lift Effect collo
e décolleté 50 ml

~~€ 41,50~~ 20%
€ 33,20

ThermoDelicate
termometro frontale
ad infrarossi

~~€ 39,90~~ 25%
€ 29,90

PRO.FAR PROFESSIONE FARMACIA

Termometro Digitale
con punta flessibile

~~€ 5,10~~ 30%
€ 3,57

Somatoline Cosmetic™
ANTI-AGE
Lift Effect
crema mani
50 ml

in OMAGGIO**

con l'acquisto di Somatoline Cosmetic Lift Effect corpo o collo e décolleté

** fino ad esaurimento scorte

Air Family
aerosol
a pistone

~~€ 67,00~~ 30%
€ 46,90

el caso di eventuali errori tipografici. *Prezzo al pubblico consigliato

DALLA RICERCA NUTRIZIONALE GIULIANI

Giusto®
DIABEL

Alimenti per diabetici

IL GESTO PIÙ SEMPLICE PER PRENDERTI CURA DI TE

dall' 11 al 16 novembre 2013
DEGUSTAZIONE GRATUITA
nelle farmacie di
FarmaciaINsieme
che aderiscono all'iniziativa

UNA LINEA COMPLETA DI PRODOTTI*

✓ Ricchi in fibre ✓ A basso indice glicemico** ✓ Senza zuccheri aggiunti
✓ Con l'aggiunta di polifenoli, brevettati dalla ricerca Giuliani

FarmaciaINsieme
Si Cura di Te

Un comportamento alimentare corretto è una delle regole per la prevenzione del sovrappeso, dell'obesità e del diabete e per la riduzione del rischio di sviluppare le relative complicanze a lungo termine. Nata dalla ricerca nutrizionale Giuliani, Giusto Diabel è una linea che comprende prodotti formulati specificamente per i diabetici con pasta, biscotti e fette biscottate ideali per un'alimentazione ricca di fibre e gustosa.

IN FARMACIA E NEI NEGOZI SPECIALIZZATI

* Caratteristiche che variano a seconda del prodotto
** valore determinato con assunzione della pasta Diabel

GIULIANI

INFLUENZA: TUTTO QUEL CHE C'È DA SAPERE

a cura di ANGELO ROSSI

Medico di famiglia. Segretario FIMMG Brescia

Norme per una prevenzione e una cura corrette

Influenza e vaccino antinfluenzale

L'influenza è una malattia infettiva causata da tre ceppi di virus. La propagazione del virus avviene attraverso le particelle di aerosol che si espellono normalmente con il respiro ed il contatto con superfici contaminate. In base all'OMS: "Ogni inverno decine di milioni di persone contraggono l'influenza. La maggior parte rimane a casa per circa una settimana. Altri, la maggior parte anziani, muoiono. Sappiamo che il conteggio dei morti a livello mondiale supera il centinaio di migliaia di persone l'anno".

Come posso prevenire il contagio?

La prevenzione può essere maggiormente efficace, se si osservano norme igieniche di base. Le persone, che contraggono l'influenza, sono maggiormente contagiose tra il secondo e il terzo giorno dopo l'infezione e l'infettività dura per circa 10 giorni. La diffusa credenza che l'influenza sia collegata all'esposizione a temperature rigide è priva di fondamento scientifico. Considerate le modalità di propagazione, è importante persuadere le persone a coprirsi la bocca quando starnutiscono ed a lavarsi regolarmente le mani. Nelle aree, dove il virus può essere presente sulle superfici, può essere raccomandabile la disinfezione delle stesse.

LE PERSONE CHE CONTRAGGONO L'INFLUENZA SONO MAGGIORMENTE CONTAGIOSE TRA IL SECONDO E IL TERZO GIORNO DOPO L'INFEZIONE

Come posso riconoscere l'influenza?

Tutti i sintomi dell'influenza sono comuni a molte altre malattie infettive respiratorie, il che porta a confonderla soprattutto con

la faringite, la tonsillite ed il raffreddore comune.
E' l'insieme dei sintomi, variamente associati e la modalità di comparsa, che determinano la corretta diagnosi. La comparsa dei primi sintomi è, generalmente, brusca ed improvvisa, accompagnata da brividi e sudorazione, la febbre supera di solito i 38° e dura tra i 3 e i 4 giorni,
il Mal di testa, il Malessere e i dolori muscolari, affaticamento e debolezza, che, contrariamente alla febbre, possono durare fino a 2-3 settimane, naso chiuso, starnuti, mal di gola, dolori al petto durante la respirazione e tosse, riduzione dell'appetito, sensazione di fastidio agli occhi per la luce,
aumentata suscettibilità ad altre forme morbose (bronchiti, polmoniti). Spesso ci sono anche disturbi gastrointestinali, come nausea, diarrea e crampi addominali.
L 'influenza può anche avere esito letale, specialmente in soggetti deboli, anziani o con malattie croniche.

Qual sarà l'evoluzione dell'influenza se la contraessi?

La grande maggioranza delle persone, che contrae l'influenza, recupera in un periodo che varia da pochi giorni ad una o due settimane al massimo, ma gli individui più fragili possono sviluppare complicazioni pericolose come la polmonite. Le persone, che hanno superato i 50 anni, i bambini molto piccoli e le persone di ogni età con patologie croniche sono più esposte alle complicazioni dell'influenza come polmoniti, bronchiti, sinusiti ed infezioni alle orecchie, che possono, comunque, comparire a qualunque età ed anche in persone sane. L'influenza può, inoltre, peggiorare problemi di salute cronici già presenti. Le persone con enfisemi, bronchiti croniche o asma possono accusare insufficienza respiratoria mentre hanno l'influenza, mentre chi è affetto da coronaropatie o insufficienza cardiaca può sviluppare uno scompenso cardiaco acuto . Anche il fumo costituisce un fattore di rischio associato con patologie più gravi e può incrementare la mortalità per l'influenza.

LA GRANDE MAGGIORANZA DELLE PERSONE RECUPERA IN UN PERIODO CHE VARIA DA POCHI GIORNI AD UNA O DUE SETTIMANE AL MASSIMO

Come posso trattare l'influenza?

L'influenza, essendo causata da virus, non risponde ad antibiotici. I consigli generali sono il riposo, l'assunzione di liquidi, l'astinenza da bevande alcoliche e dal fumo. L'uso di farmaci a base di paracetamolo, a volte, si può accompagnare ad epatopatie da abuso di tale sostanza, tanto da renderne sconsigliabile l'uso protratto in pazienti a sintomatologìa lieve. I bambini e gli adolescenti con sintomi influenzali (in particolare la febbre) non dovrebbero assumere acetilsalicilico durante l'infezione, perché potrebbe causare la sindrome di Reye, una patologia rara, ma fatale del fegato. Siccome l'influenza è causata da un virus, gli antibiotici non hanno effetto sull'infezione; possono, a volte, essere prescritti per la prevenzione o il trattamento delle infezioni secondarie, come la polmonite batterica. I farmaci antivirali sono, a volte, efficaci, ma i virus possono sviluppare resistenze ai farmaci antivirali standard.

Il vaccino antinfluenzale è la scelta migliore?

Il vaccino antinfluenzale è ancora il modo migliore per evitare la malattia, ma sono disponibili altre opzioni, tra cui il vaccino spray nasale ed i farmaci antivirali per il trattamento precoce. I vaccini influenzali contengono i ceppi di virus che si prevede saranno i più diffusi durante la prossima stagione influenzale sulla base dei ceppi isolati dai primi casi di influenza. I virus del vaccino sono stati inattivati o attenuati attraverso passaggi successivi in uova di pollo, quindi non possono causare

SONO DISPONIBILI ALTRE OPZIONI, TRA CUI IL VACCINO SPRAY NASALE ED I FARMACI ANTIVIRALI PER IL TRATTAMENTO PRECOCE

l'infezione. Essi possono provocare reazione del sistema immunitario con se il corpo fosse effettivamente infett to e possono apparire i sintomi dell'i fezione (molti sintomi di influenza raffreddore sono solo sintomi di i fezione generale), anche se non soı gravi o durevoli come quelli provoca dalla vera infezione. Oltre che vacc ni, costituiti da virus intero attenua o inattivato, oggi disponiamo di va cini split, costituiti da particelle vira... sottoposte a lisi, o di vaccini subunità (che contengono solo le proteine che costituiscono il rivestimento esterno del virus). L'introduzione dei vaccini split e subunità ha permesso di ridurre al minimo gli effetti collaterali del vaccino. Sono, quindi, particolarmente raccomandati in pazienti con malattie gravi e/o anziani.

I vaccini vengono iniettati nel braccio. Ci vogliono circa due settimane dopo la vaccinazione, perché la protezione abbia inizio. Considerando che l'epidemia di influenza si manifesta nei mesi invernali, il momento migliore per vaccinarsi è tra la metà di ottobre e la metà di novembre. Chi non è mai stato vaccinato dovrebbe sottoporsi ad una seconda dose di vaccino dopo un mese. Le persone che sono ad alto rischio di complicanze di influenza dovrebbero vaccinarsi ogni anno.

Le persone a rischio includono:I bambini dai 6 mesi ai 23 mesi; i genitori o tutori di bambini di età inferiore ai 6 mesi i bambini di età compresa tra 2 anni o gli anziani, che hanno una malattia cronica cardiaca o malattie polmonari, diabete, malattie renali, malattie del sangue o un sistema immunitario

LE PERSONE CHE SONO AD ALTO RISCHIO DI COMPLICANZE DI INFLUENZA DOVREBBERO VACCINARSI OGNI ANNO

indebolito; adulti di 65 anni o più; le persone che vivono in case di cura o strutture di assistenza a lungo termine; le donne che pianificano una gravidanza nei mesi della stagione influenzale; gli operatori sanitari o di pubblica utilità es. polizia, insegnanti etc. (per non diffondere il virus). Dovrebbero essere vaccinati anche i seguenti gruppi: caregivers e contatti familiari di persone in gruppi ad alto rischio.

Non dovrebbero essere vaccinati i bambini di età inferiore ai 6 mesi e le persone che sono allergiche alle uova di pollo, le persone che hanno febbre, o che hanno precedentemente avuto la sindrome di Guillain-Barré (una sindrome rara che caratterizzata da una paresi degli arti) entro 6 settimane dalla vaccinazione.

La maggior parte delle persone non presenta effetti collaterali dovuti alla vaccinazione, ma alcuni pazienti possono presentare dolore al braccio, arrossamento, gonfiore, una sensazione di indolenzimento generale, e febbre. Il più pericoloso effetto collaterale è costituito dalla reazione allergica sia al materiale virale che ai residui delle uova di gallina utilizzati per la coltura del virus. Queste reazioni tuttavia sono estremamente rare.

Sono un candidato per il vaccino antinfluenzale nasale?

Il vaccino antinfluenzale è disponibile come spray nasale, anche se ci sono opinioni contrastanti sul fatto che sia altrettanto efficace del vaccino antinfluenzale somministrato nel braccio. Le persone sane di età compresa tra 24 mesi e 18 anni possono utilizzare

il vaccino spray nasale. Gli effetti collaterali dello spray nei bambini possono includere: naso che cola, dolori muscolari, febbre, mal di testa e vomito. Essendo cotituito da virus vivo attenuato, è controindicato in bambini e adolescenti clinicamente immunodeficienti a causa di condizioni o terapie immunosoppressive quali: leucemie acute e croniche, linfomi, infezione sintomatica da HIV, carenze immunocellulari e trattamento con corticosteroidi ad alte dosi. Non è controindicato nei soggetti con infezioni HIV asintomatiche o nei pazienti che assumono corticosteroidi.

I farmaci antivirali sono un'opzione valida?

I farmaci antivirali sono un'altra opzione per prevenire l'influenza (in caso di contagio probabile) o per ridurre la durata della malattia se si prende il farmaco entro 2 giorni dall'inizio della malattia, dopo questo periodo l'efficacia è modesta o nulla. Questi farmaci sono spesso utilizzati nelle persone ad alto rischio di complicanze di influenza ed è stimato che siano efficaci al 70% - 90% nel prevenire l'influenza. Possono causare disturbi del sonno, agitazione e depressione. Uno di essi peggiora l'asma in alcune persone. Se siete interessati a farmaci antivirali per l'influenza, dovrete rivolgervi al vostro medico di fiducia per la prescrizione più corretta per il vostro caso. ■

FUORI LA LINGUA È LO SPECCHIO DELLA SALUTE

a cura di ERICA DENTI

Farmacista

Come si presenta quando è nello stato di normalità

Ancora oggi molti sono i medici che all'inizio della visita chiedono di mostrare loro la lingua, retaggio dei medici di paese di anni fa, che sopperivano, con questa modalità, alla mancanza degli attuali esami diagnostici.

Infatti l'analisi dell'aspetto della lingua, uno dei primi organi a riflettere lo stato di salute dell'individuo, rappresenta un valido aiuto nell'individuare una serie di informazioni utili ad inquadrare il paziente, definire gli esami più appropriati da prescrivere per completare la diagnosi e la terapia da intraprendere.

Imparare a conoscere la nostra lingua e quella dei nostri figli ci permette di riconoscere i piccoli cambiamenti ed il significato che sottintendono, cosa, comunque, non semplice e che non esclude il parere del medico.

La lingua è formata da una serie di muscoli rivestiti da una mucosa sulla quale risiedono i villi e le papille gustative; è ricca di vasi sanguigni e terminazioni nervose ed partecipa a numerose funzioni del nostro organismo quali, ad esempio, la masticazione, il gusto, la deglutizione, la fonazione, la percezione tattile, la tem-

IL COLORE, LA FORMA, LA PATINA CHE RIVESTE LA SUPERFICIE SUPERIORE SONO TRA I SEGNI CHE POSSIAMO COGLIERE PIÙ FACILMENTE

peratura e persino la postura. La lingua può influire molto sul nostro stato di salute anche solo per come si muove o come si posiziona all'interno della bocca, in alcuni casi si è visto che può essere causa di mal di testa persistenti.

Per capire quali segnali leggere, dobbiamo innanzitutto aver chiaro come si presenta la lingua quando è in salute, nello stato di normalità. Così come occhi, bocca, naso ed altri organi anche la lingua non sarà mai identica a quella di un'altra persona, possono cambiare la forma della punta, della radice, la lunghezza o la prominenza dei villi e, più in generale, le dimensioni, ma per tutti sarà rosea ai bordi e più chiara al centro, sarà umida ed avrà i margini lisci, la superficie apparirà uniforme senza imperfezioni e dovrà potersi estroflettere e sollevarsi dal palato in maniera naturale senza difficoltà. Quando la lingua presenta caratteristiche differenti e crea sensazioni anomale potrebbe significare che vi sono alterazioni dello stato di salute.

La lingua andrebbe osservata alla luce del giorno per evitare alterazioni del suo colore naturale e preferibilmente, lontano dai pasti, perché cibi caldi e bevande potrebbero anch'esse alterarne la colorazione.

Cosa osservare? Il colore, la forma, la patina che riveste la superficie superiore sono tra i segni che possiamo cogliere più facilmente, il medico saprà valutare anche il solco centrale, le rughe e le pieghe, le vene.

La lingua può presentarsi secca e asciutta a causa di una scarsa idratazione, anche se, a volte, le cause possono essere ricondotte a patologie renali o al diabete, se il colore è pallido, potremmo pensare ad un' anemia spesso accompagnata da altri sintomi conclamati quali la spossatezza generale. Quando la lingua appare liscia, solitamente riflette uno stato di deperimento. E' molto frequente il caso in cui si evidenzia una patina biancastra, se è in atto una malattia infettiva e, quando tale patina si presenta particolarmente spessa le problematiche riguardano maggiormente il sistema gastrointestinale: gastrite, ulcera, stipsi sono tra le più ricorrenti. Se la patina è di colore giallo, dovremmo pensare alla funzionalità epato-biliare, che, solitamente, risulta rallentata; se il colore della patina è più scuro, grigio nerastro, banalmente la causa potrebbe essere ricercata nell'eccessivo uso di caffè, the, sigarette, ma, se così non fosse, l'utilizzo di alcuni farmaci e il calo delle difese immunitarie andrebbero valutati consultando il medico. A molti sarà capitato di vedere ai più piccini la lingua detta a fragola, dovuta all'ipertrofia delle papille, chiara indicazione della scarlattina, una malattia infettiva tipica dell'età pediatrica. Il bruciore della lingua, definito urente e spesso senza segni visibili, è legato ad uno stato di depressione psichica; quando, invece, si evidenzia un arrossamento generalizzato può essere indicazione di una carenza di vitamine, ma anche di una reazione allergica o di una situazione problematica a livello epatico, mentre, se ad essere arrossata è solo la punta della lingua, è probabile la presenza di una gastrite.

La lingua a carta geografica, così chiamata per la superficie a chiazze bianche e rosse, è classica indicazione di una reazione allergica verso stimoli esterni quali pollini o allergeni cutanei .

L'orticaria si riconosce benissimo sulla lingua, perché è visibilmente ingrossata e gonfia.

La presenza di placche bianche cremose che, una volta rimosse, nascondono sulla superficie della lingua delle lesioni eritematose con ulcere spesso sanguinanti è comunemente conosciuta come mughetto, è dettata dalla presenza eccessiva e, quindi, patogena di un fungo. Le cause più comuni sono l'eccessivo utilizzo di cortisonici per via inalatoria, antibiotici, radio e chemioterapia, deficit del sistema immunitario ed è molto frequente nei bambini e nelle persone anziane.

Questi sono alcuni sintomi di facile interpretazione, ricordiamoci che, leggendo tali segnali, dobbiamo sempre consultare e non sostituirci al medico. ■

Erica Denti

Clenny®A

SPAZIO DEL RESPIRO

LINEA DI APPARECCHI PER AEROSOLTERAPIA

Clenny®A
Compact

Sistema per aerosolterapia a microcompressore

Profilo mascherina morbido

Clenny®A
Family

Sistema per aerosolterapia a compressore

Clenny®A
Rhino

Doccia nasale

Garanzia 5 anni

Sono dispositivi medici CE. Leggere attentamente le avvertenze o le istruzioni per l'uso. Autorizzazione del 08/10/2013.

Chiesi

Progetto Aerosolterapia Clenny

La natura sa come aiutarci a "rimettere in moto" l'intestino.

wellcare.it

elisir AMBROSIANO

• le 20 buone erbe •

Liberati dalla "morsa" della stitichezza.

Dall'evoluzione di un'originale ricetta nascono le nuove mini-compresse **Elisir Ambrosiano le 20 buone erbe**, un vero toccasana per combattere la stitichezza.

Elisir Ambrosiano le 20 buone erbe è anche in forma liquida, per chi ha problemi di deglutizione, in un pratico flaconcino "mini-formato" buono da bere dopo i pasti che, oltre ad aiutare la regolarità intestinale, favorisce la digestione.

Elisir Ambrosiano le 20 buone erbe, effetto natura.

BENTORNATA REGOLARITÀ!

Da POOL PHARMA IN FARMACIA
www.poolpharma.it

NUOVO DALLA RICERCA

"L'OROLOGIO DELLA NOTTE"

MELATONINA

L'ormone naturale che promuove il sonno favorendo un riposo di qualità.

Se avete difficoltà a prendere sonno e il riposo notturno fa a "pugni" con il vostro cuscino non preoccupatevi. La ricerca scientifica ha individuato nella carenza di Melatonina, sostanza ormonale prodotta di notte da una ghiandola del cervello, una delle cause alla base di questo problema di cui soffre circa un terzo della popolazione italiana.

La vita stressante e le preoccupazioni di tutti i giorni, l'abuso di farmaci, la menopausa e per chi viaggia i continui cambi di fuso orario, sono alcune delle ragioni o stili di vita che sempre più frequentemente causano disordini nel ritmo sonno/veglia.

L'assunzione di 1 mg di Melatonina, meglio ancora se potenziata con estratti vegetali specifici, contribuisce alla riduzione del tempo richiesto per prendere sonno e, quando serve, ad alleviare gli effetti del jet-lag: non a caso è stato coniato un detto, ***"una bella dormita e sorridi alla vita"***.

Oggi in Farmacia c'è **Gold Melatonina**, Melatonina 1 mg in compresse a due strati effetto fast e slow release "rapido e lento rilascio".

L'originale formulazione è arricchita con estratti secchi di **Griffonia**, **Melissa** e **Avena**, utili per favorire il rilassamento, il benessere mentale e il normale tono dell'umore.

Gold Melatonina Affronta la vita con serenità.

Chiedi l'originale al Farmacista.
Notte dopo notte, **Gold Melatonina** ti aiuterà a riposare bene e a lasciarti alle spalle la sensazione di tensione dovuta alla stanchezza.

STUDENTI IN FORMA!

a cura di ANTONIO MARINELLI

Farmacista

Uno stile di vita corretto e qualche integratore naturale possono aiutare ad apprendere meglio

Il successo nel mondo dello studio dipende da molti fattori e solo in parte dalle potenzialità intrinseche di ciascun individuo.

I genitori possono curare alcuni aspetti cruciali per mettere nelle migliori condizioni fisiche i propri figli, seguendo regole che migliorano anche lo stato di salute dei piccoli allievi.

I più grandi , che si gestiscono da soli magari all'Università, potranno toccare con mano che piccole modifiche allo stile di vita agiscono in modo positivo anche nel rendimento agli esami.

I supporti nutraceutici possono essere molto utili in particolari situazioni purchè consigliati dal farmacista di fiducia o dal medico.

LO SPORT RIDUCE LO STRESS PSICOFISICO ED AUMENTA LA PRESTAZIONE INTELLETTUALE

Esercizio fisico

Dedicarsi solo ai libri ed alle lezioni, tralasciando totalmente l'attività fisica e sportiva, può aumentare le ore di studio, ma non necessariamente il rendimento generale.

Lo sport riduce lo stress psicofisico ed aumenta, in generale, anche la prestazione intellettuale: non è un caso che nelle più blasonate Università e College anglosassoni l'attività fisica sia parte integrante dei corsi di studio.

Non c'è bisogno di esagerare: l'importante è non passare dalla scrivania direttamente alla playstation o peggio alla televisione.

Alimentazione

Le regole generali della corretta alimentazione non cambiano quando si studia, anzi sono più valide che mai.

La prima regola è quella di non saltare i pasti, cercando di consumare il cibo con regolarità a partire dalla prima colazione. Non bisogna mai attendere più di cinque ore fra un pasto e l'altro, facendo ricorso, se necessario, agli spuntini.

In secondo luogo bisogna privilegiare gli alimenti del mondo vegetale: frutta e verdura di stagione.

Consumarne almeno cinque porzioni al giorno, di colori diversi, consente di "fare il pieno" di vitamine e sali minerali.

La terza regola è quella di bilanciare fra i nutrienti: proteine, carboidrati e grassi devono essere preferibilmente presenti in tutti i pasti, od almeno in quelli principali.

Infine bisogna saper scegliere, fra le diverse categorie, gli alimenti più "favoriti": fra le proteine è meglio privilegiare il pesce innanzitutto, ricco di grassi omega 3, e le carni bianche, più digeribili. Per i carboidrati gli alimenti integrali, preferibilmente biologici, mentre l'olio extra-

vergine d'oliva dovrebbe essere il condimento principe della nostra cucina.
Il compito in classe o l'interrogazione possono essere paragonati all' attività sportiva: gli orali sono assimilabili ad uno sprint, mentre gli scritti alle maratone. Per i primi è più corretta un'alimentazione preparatoria leggera e ricca in energia rapidamente utilizzabile, ad esempio frutta e barrette di cereali.
Per le prove più lunghe bisogna, invece, privilegiare i carboidrati complessi e non tralasciare le proteine: uno yogurt con muesli integrali può andare bene (ne esistono di già pronti).

Nutraceutici e medicina naturale

Il consiglio del farmacista di fiducia o del medico curante può essere molto utile sia nel mondo degli integratori nutraceutici che nella medicina naturale, in particolare omeopatia e fitoterapia.
Il fai da te è sconsigliato, soprattutto quando si tratta di bambini, ed anche l'acquisto in canali non qualificati (internet, erboristerie commerciali, supermercati ,etc...) dove la qualità dei prodotti non è garantita da una filiera controllata.
I prodotti, che possono essere consigliati, sono diversi ed è impossibile analizzarli tutti: possiamo raggrupparli in famiglie ed esempi.

IL COMPITO IN CLASSE O L'INTERROGAZIONE POSSONO ESSERE PARAGONATI ALL' ATTIVITÀ SPORTIVA; GLI ORALI SONO ASSIMILABILI AD UNO SPRINT, MENTRE GLI SCRITTI ALLE MARATONE

Vitamine e sali minerali

I micronutrienti per eccellenza possono essere reperiti con la normale alimentazione, ma spesso la poca frutta e verdura, che i ragazzi mangiano, è anche impoverita di questi elementi essenziali, perchè coltivata e conservata con tecniche poco rispettose.
Un integratore a dosaggio fisiologico può essere dato, senza paura di accumulo ed effetti tossici, purchè si specifichi al farmacista l'età del bambino o ragazzo che deve assumerlo.

Acidi grassi Omega-3

Provenienti dalle parti più pregiate del pesce (no fegato di merluzzo!) EPA e soprattutto DHA sono importantissimi a partire dal sesto mese di gravidanza fino alla completa formazione del sistema nervoso in età scolare.
Senza una quantità sufficiente di questi grassi il cervello non può esprimere tutte le sue potenzialità.
Per tutta la vita rimangono essenziali per l'organismo e la loro carenza compromette la funzionalità del cervello, oltre che recare danno al sistema circolatorio.
In età avanzata riducono la degenerazione del sistema nervoso, prevenendo molte gravi malattie (Alzheimer).
Esistono delle formulazioni specifiche per bambini, in grado di coprire il gusto non sempre gradito ai più piccoli.

Fitoterapici adattogeni

Alcune piante sono molto utili per adattare l'organismo ed il cervello dello studente ai periodi di maggiore stress.La più consigliata è sicuramente l'eleuterococco, utile già a partire dall'età scolare, mentre ginseng e guaranà sono più adatti dalle superiori in poi.
La Betulla verrucosa in macerato glicerico è spesso prescritta per le fasi finali della preparazione delgi esami in quanto combatte gli effetti di uno studio prolungato (perdita di memoria e difficoltà di concentrazione.

Omeopatia e fiori di Bach

Generalmente utilizzata per combattere ansia e stress nella preparazione degli esami, senza compromettere il rendimento come, invece, fanno gli psicofarmaci.
Possono aiutare in caso di crisi di panico i rimedi omeopatici Gelsemium 30 ch ed Ignatitia 30 ch.
I fiori di bach più utili sono Elm, Larch, Mimulus e Walnut. ■

Antonio Marinelli

TICIA ADV

BioNike
SALUTE E BELLESSERE

www.bionike.it -

senza

Conservanti - Profumo - Glutine*. Nickel Tested**

DEFENCE XAGE

Spietata con i segni del tempo, sensibile con la pelle.

Linea antiage potenziata con l'innovativo complesso **Rejuvenate SGF™** (Skin Growth Factor) che stimola i fisiologici fattori di crescita cutanei:

- migliora le proprietà meccaniche ed elastiche della pelle
- riduce la profondità delle rughe
- rende la pelle più levigata e luminosa

*Non contiene glutine o i suoi derivati. L'indicazione consente una decisione informata ai soggetti con "Sensibilità al glutine non-celiaca (Gluten Sensitivity)". **Anche contenuti residuali di nickel possono creare, in particolare nei soggetti predisposti, reazioni allergiche o sensibilizzazioni. Quindi ogni lotto è analizzato per garantire un contenuto di nickel inferiore a 0,00001%.

BioNike: da 50 anni in farmacia.

BENESSERE

È IN ARRIVO UNA NUOVA PILLOLA PER DIMAGRIRE

a cura di GIANCARLO NICOLI

Farmacista

Il Belviq promette di curare altre patologie del paziente

Quando dieta ed esercizio fisico non sono sufficienti. Belviq è il primo farmaco approvato negli USA in 13 anni per il controllo del peso. La Food and Drug Administration (FDA), che è l'ente regolatore per l'immissione in commercio dei farmaci negli Stati Uniti, ha approvato la messa in vendita del Belviq (il nome chimico è: lorcaserina cloridrato). Erano tredici anni che si aspettava l'arrivo di un nuovo farmaco per perdere peso. Il Belviq, che ha la forma di una piccola pillola blu, è indicato – in abbinamento all'esercizio fisico e a una dieta ipocalorica – per quei pazienti obesi o in sovrappeso, che da soli non riescono a perdere i chili di troppo.

È bene ricordare che dal 19 giugno, con una decisione dell'American Medical Association, negli Stati Uniti l'obesità non è più considerata solo una condizione poco salutare o un fattore di rischio, ma una malattia. Che negli USA affligge un terzo della popolazione, tra cui oltre dieci milioni di bambini.

La lorcaserina agisce su alcuni recettori del sistema nervoso, induce un senso di sazietà e fa mangiare meno. È stata studiata anche in pazienti che soffrono di obesità e di diabete di tipo 2; in media ciascun paziente ha perso 5,5 chili in un anno.

Qualcuno la chiama già "la pillola miracolosa", perché essa consente, oltre a far perdere peso, di migliorare altre patologie presenti. Per esempio diminuisce il livello dei trigliceridi ("i grassi") nel sangue, abbassa la pressione in chi ce l'ha alta. Fa abbassare la glicemia nei diabetici, che possono così ridurre le dosi dei farmaci ipoglicemizzanti. Il tutto porta a una riduzione del rischio di accidenti cardiovascolari. Sembra anche che consenta un miglior riposo notturno. Alcuni pazienti pubblicano su internet i loro "diari", relativi alla cura in corso con il Belviq. Le esperienze sono positive. La genuinità e la bontà di tali diari però, naturalmente, sono tutte da verificare. Attenzione però agli effetti collaterali, che ci sono – non esiste farmaco che non ne abbia – e alcuni possono essere pericolosi. Tra questi: mal di testa, mal di schiena, nausea, fino a disturbi dell'attenzione o della memoria, depressione e istinti suicidi, ipoglicemia. L'azienda produttrice ha in corso le procedure di approvazione in Brasile, Canada, Messico, Corea del Sud, Taiwan. Per avere il farmaco anche in Europa, e quindi in Italia, bisognerà aspettare. ■

Giancarlo Nicoli

BELVIQ, PRIMO FARMACO APPROVATO DOPO 13 ANNI

L'ACQUA ALCALINA IONIZZATA AIUTA L'EQUILIBRIO ARMONICO

a cura di GIUSEPPE GIANFRANCESCO

www.formuladelbenessere.net

L'ambiente interno pilastro su cui viene costruita tutta l'attività organica

Parlare di equilibrio dell'uomo inteso come meravigliosa macchina fisiologica e metabolica è estremamente complicato, dal momento che l'armonia dei sistemi organici dipende da una innumerevole quantità di reazione biochimiche, ormonali, costituzionali, ereditarie ed altro ancora, ma, tralasciando un'analisi prettamente clinica riguardante la complessità di questi processi, si può cercare di ritrovare un equilibrio anche grazie all'assunzione costante di acqua alcalina ionizzata.

• Il nostro organismo è formato per oltre il 60% di acqua e la maggior parte di questo liquido è interno alle cellule e prende il nome di liquido intracellulare, il liquido degli spazi esterni alle cellule viene, invece, chiamato liquido extracellulare.

UNO STILE DI VITA SALUBRE CONSENTE AL CORPO DI ELIMINARE GLI ACIDI DEBOLI ATTRAVERSO LA RESPIRAZIONE

• Nel liquido extracellulare si trovano le sostanze nutritive necessarie alle cellule per il mantenimento della loro attività funzionale e la definizione corretta è quella di ambiente interno.

• Questo ambiente dipende totalmente dall'attività cellulare ed è il pilastro sul quale viene costruita tutta l'attività organica. Lo stato dell'ambiente interno rappresenta fisiologicamente il "terreno" nel quale si riflette l'intero stato di salute. Il mantenimento stabile di detto ambiente viene definito omeostasi.

Quando nel nostro sistema uomo viene meno questo equilibrio a favore di un' aumentata acidità', le funzioni di ogni organo e di ogni metabolismo vengono alterate.

OGNI ALIMENTO CHE L'UOMO MANGIA E BEVE DIVENTA PARTE INTEGRANTE DELLE SUE DISARMONIE O MALATTIE

Il ph per il nostro organismo deve significare potenziale di salute e, siccome noi tutti siamo nati alcalini, mantenere il nostro mezzo interno in salute significa mantenerlo alcalino e, per farlo, abbiamo a disposizione molte armi atte a contrastare l'eccesso acido: una sana alimentazione contenente una minima parte di proteine animali, che sono fortemente acidificanti; uno stile di vita salubre votato ad un esercizio fisico moderato, ma costante che consenta al corpo di eliminare gli acidi cosiddetti deboli attraverso la respirazione; avere degli atteggiamenti mentali non acidi perché " un pensiero acido fa più danni di una bistecca" e soprattutto imparare a bere una giusta quantità di acqua qualitativamente viva!

Bisogna evitare di consumare acqua imbottigliata soprattutto in contenitori di plastica, che rilasciano quantità esasperate di micotossine, acqua gasata (acida), bibite gasate (estremamente acidificanti), prediligendo, invece acqua di rubinetto, possibilmente ripulita dai residui chimici dannosi attraverso un idoneo dispositivo ionizzante.

Un citatissimo aforisma recita : "Noi siamo quello che mangiamo, ma soprattutto quello che beviamo", perciò ogni alimento che l'uomo mangia e beve diventa parte integrante delle sue disarmonie o malattie e l'acqua in tutto questo riveste un ruolo fondamentale. Per proseguire con le frasi celebri di rinomati studiosi, Pasteur disse : "Noi beviamo il 90% delle nostre malattie", quindi una qualità ottimale dell'acqua che beviamo è indispensabile, anche perché durante la vita di ognuno di noi, vengono bevute quantità di questo prezioso liquido 600 volte superiore

L'ACQUA ALCALINIZZATA SI OTTIENE ATTRAVERSO UNA IONIZZAZIONE ELETTROLITICA MEDIANTE IONIZZATORE

al peso corporeo; perciò più povera di acidi è meglio è.

Secoli addietro l'acqua potabile di tutto il pianeta era alcalina, ma, a causa dell'industrializzazione e dell'inquinamento ambientale, ora non è più così. Alla stregua del pianeta, sul quale viviamo, anche noi come organismi viventi siamo composti da acqua non certo acida!: i muscoli ed il cuore hanno una percentuale di acqua del 75%, il cervello ed i reni del 83%, gli occhi del 95% ecc., quindi noi siamo effettivamente ciò che beviamo e se beviamo acqua alcalina, saremo in linea con i fluidi del nostro corpo, ma, se ingeriamo acqua acida saremo acidi in tutti i sensi.

Le cellule possono considerarsi sane solo se sono sani i fluidi in cui sono immerse (la vita di un feto, ad esempio, cresce all'interno del sacco amniotico pieno del suo liquido alcalino), se beviamo acqua acida, questa non potrà aiutarci ad espellere gli acidi accumulati nell'organismo per opera degli agenti inquinanti siano essi alimentari, farmacologici, psichici, derivanti da uno stile di vita disarmonico e altamente stressante.

Tutti questi acidi accumulati e non espulsi danno vita alla predisposizione di instaurare uno stato di degenerazione di svariati processi metabolici, tissutali e organico-funzionali a causa dello spostamento verso l'acidità dell'equilibrio acido basico tissutale.

Si creeranno sindromi quali: affaticabilità, traspirazione eccessiva di mani e piedi, salute fragile, pallore, invecchiamento precoce, ipertensione o ipotensione, tendenza alle anemie, palpitazioni,emicranie, pelle grassa e irritata, micosi, eczemi vari unghie fragili, diabete, emorroidi, stipsi, alitosi, ulcere, coliti, sonnolenza post prandiale, ansia, irritabilità, agitazione e iperattività anche nei bambini, carie, gengiviti, nevralgie migranti, artriti, artrosi, osteoporosi, demineralizzazioni, dolori articolari migranti, reumatismi,bronchiti, tendenza alle allergie, infezioni urinarie e vaginali, impotenze e difficoltà erettive.

A prima vista può risultare difficile trovare in tutte queste sindromi un'origine comune, tuttavia quasi tutte presentano un identico terreno: l'eccesso di acidità tissutale, conseguenza della perdita dell'equilibrio acido-basico.

Per contrastare e prevenire queste sindromi oltre a modificare lo stile di vita, possiamo bere, semplicemente bere acqua alcalinizzata ottenibile da una ionizzazione elettrolitica mediante ionizzatori, che consentono la trasformazione della comune acqua in acqua alcalina potabile senza processi chimici per ottenerne la potabilità, completamente depurata da cloro, metalli pesanti, pesticidi, nitriti, nitrati e altri killer silenziosi.

L'acqua alcalina contiene minerali alcalini quali calcio, magnesio, potassio e sodio, tutti in forma ionizzata e ,quindi facilmente assimilabili, sono i nostri protettori, i nostri progenitori difensivi. Buona acqua a tutti. ■

LE CELLULE POSSONO CONSIDERARSI SANE SOLO SE SONO SANI I FLUIDI IN CUI SONO IMMERSE

Giuseppe Gianfrancesco

Gengive irritate?
Sanguinanti?

Prova meridol®!

* Studio L. Trombelli et al. J. Clin Periodontol 2004; 253-259

93% DI PAZIENTI SODDISFATTI**

meridol®
Balsamo per le gengive

** Ricerca di mercato Italia 2011. Dopo l'utilizzo del dentifricio meridol®.

Per maggiori informazioni clicca www.quifarmacista.it

FATTI PIÙ IN LA'! L'ALITOSI

a cura di SIMONETTA ELSERI

Farmacista

Le cause del problema non dipendono da disturbi gastrointestinali

Poche cose causano imbarazzo come l'alito cattivo. Se siamo reduci da una bella pizza con le cipolle, allora e' tutto ok, possiamo riderci sopra. Ma se il problema persiste, allora non lo risolveremo dando fondo alla scorta di mentine. Continuate a leggere per scoprire quali sono le cause, che trasformano il nostro respiro in una vera "arma letale".

Sgombriamo innanzitutto il campo individuando le situazioni in cui avere un alito poco gradevole e' assolutamente normale.

Dopo l'ingestione di alimenti ricchi di oli essenziali e di sostanze contenenti zolfo, come l'aglio o la cipolla. Una volta assorbiti dall'organismo, questi residui sono eliminati dai polmoni con l'aria espirata.

- Al risveglio, o in generale in tutte le situazioni in cui si ha la bocca secca; la diminuzione della salivazione favorisce lo sviluppo dei batteri nel cavo orale.
- L'assunzione di alcuni farmaci (ad esempio per la depressione e la pressione alta) possono causare la condizione di bocca secca.

In tutte queste situazioni il disturbo è transitorio e facilmente gestibile. Ma quando l'alito cattivo non dà tregua, occorre ricercarne la causa.

Contrariamente a ciò che si pensa, è molto raro che il problema sia la conseguenza di disturbi gastrointestinali.

Nel 90% dei casi esso è causato da condizioni patologiche del cavo orale, come carie, gengiviti, parodontiti, o semplicemente da una igiene orale carente.

A questo proposito va sempre caldamente raccomandato a chi soffre di alitosi di sottoporsi a periodici controlli dentistici; un'igiene orale ben eseguita dovrebbe comprendere sempre anche lo spazzolamento del dorso della lingua. Esistono appositi strumenti, detti pulisci lingua, che permettono di eliminare la patina bianca, che costituisce un serbatoio di batteri.

L'uso abbinato di collutori potenzia l'efficacia dell'igiene orale; la loro composizione con disinfettanti specifici riduce la riproduzione dei germi, anche se non sostituiscono spazzolìno e filo interdentale.

Una causa ulteriore di alitosi può essere ricondotta a malattie molto diffuse nel periodo invernale, quali sinusiti e tonsilliti.

Da un lato il naso chiuso obbliga a respirare con la bocca, provocando secchezza nel cavo orale, condizione che favorisce lo sviluppo di batteri.

Dall'altro il catarro prodotto tende a defluire anche nella gola, e tali secrezioni alimentano i germi responsabili dell'alitosi. In questi casi il lavaggio nasale, liberando il naso e fluidificando il muco, porta effetti positivi anche sull'alito.

Speriamo di avervi aiutato a fare chiarezza su questo spinoso problema, per il quale non esiste la pillola "magica". Tuttavia un'attenta e costante igiene orale non mancherà di produrre effetti positivi! Non abbiate timore di rivolgervi al vostro farmacista di fiducia per un consiglio. Per stare bene con se stessi e con gli altri, a volte, basta poco. ■

Simonetta Elseri

ictyane

da 30 anni Idratiamo la tua pelle

ICTYANE è una linea di prodotti che si prende cura della pelle del viso e del corpo, dall'igiene al trattamento.

Con formule innovative, senza parabeni ed una profumazione avvolgente, rende la pelle liscia, morbida e vellutata.

FESTEGGIA CON NOI 30 ANNI DI IDRATAZIONE

VISO

CORPO

IGIENE

DUCRAY
LABORATOIRES DERMATOLOGIQUES

RINGIOVANIMENTO VISO: RISULTATO OTTIMALE CON LA SINERGIA DEI TRATTAMENTI

a cura di ENRICO FILIPPINI

Professore a contratto in "Nutrizione Clinica"- Roma

Protocollo Sinergy: un insieme di trattamenti da cui si ottengono risultati durevoli nel tempo

Il progressivo decadimento fisico della vecchiaia porta molte persone di mezza età a ricercare spasmodicamente la giovinezza ad ogni costo. I chirurghi estetici con le loro terapie, devono farli apparire più giovani in modo naturale. Per noi medici, invece, grazie all'alto livello tecnologico raggiunto, le cure ed i trattamenti proposti, possono far ottenere risultati di grande soddisfazione soltanto facendo comprendere che procedere per gradi, è il metodo più risolutivo ed efficace nel tempo. Parliamo del viso: la sua fisiologia è data dall'insieme di tanti fattori: dalla tonicità della muscolatura mimica e strato sottocutaneo, al derma ed, infine, all'epidermide. Come trovare, quindi, un singolo trattamento che rinfreschi e rigeneri l'aspetto del viso in toto? E' impossibile risolverlo con un solo trattamento, io utilizzerei in maniera molto leggera terapie in sinergia per aumentare l'efficacia. Da qui ho coniato il Protocollo Synergy: combinazione e personalizzazione di più trattamenti da cui si ottengono risultati durevoli nel tempo. Nel mio ambulatorio incontro spesso belle persone, impegnate ed eleganti, che non vogliono un aspetto rifatto, ma, al contrario, vogliono "decisi", ma quasi "impercettibili" miglioramenti estetici, come fossero appena tornati da una vacanza. Questa è l'aspettativa del paziente, con un trattamento risolutivo, naturale, incruento, veloce, efficace ed economico. Col protocollo "Synergy , trattandosi di viso, di una persona che nel colloquio espone o fa trasparire queste richieste con, giustamente, alte aspettative personalmente combinerei: 1. Peeling intech: un leggero ritocco sull'epidermide, regolando, in secondo luogo, anche la secrezione sebacea, con la progressiva scomparsa di punti neri, comedoni e microcisti sottocutanee. 2.Tecnologia Emax la cute viene resa più tesa e compatta anche sul collo, decolleté e mani. 3.Plexer terapia, trattamento innovativo che utilizza il principio fisico del plasma ottenendo sull'epidermide e sulle pieghe superficiali del volto microscopiche sublimazioni dello strato più superficiale, ridonando l'elasticità. L' applicazione del plasma, soprattutto sulle palpebre, (blefaroplastica non chirurgica) ma anche in altri parti del corpo ridona alla cute l'elasticità originale. Quali altri benefici può donare al paziente l'utilizzo della plexer – terapia? Spesso mi capita di fare anche "variazioni" sul tema mentre eseguo un trattamento ovvero eliminare la verruchina, il fibroma, lo xantelasma, che infastidiscono l'estetica del volto. Tornando al Protocollo Synergy: non si otterrà il ringiovanimento in un solo trattamento, ma per ottenere il risultato finale, soddisfacente e risolutivo, ne vale davvero la pena. Non trovate? Nessuna puntura, nessun farmaco, nessuna sala operatoria, quindi, non avere batticuori o notti insonni. La terapia del futuro e da pausa lavoro?: il Protocollo Sinergy! ■

Enrico Filippini

FARE BENE L'AMORE FA BENE ALLA SALUTE

a cura di CLAUDIO PAGANOTTI

Specialista in Ostetricia e Ginecologia, Consulente in Sessuologia Clinica, Istituto Clinico Città di Brescia

Un'attività sessuale appagante aiuta a vivere meglio e più a lungo

Un'attività sessuale sana, regolare ed appagante aiuta a vivere meglio e più a lungo. Già negli anni '40 un trattato italiano di Terapia Clinica riportava che "Una normale vita coniugale sembra favorire la longevità". Alla fine degli anni '90 il British Medical Journal riferiva che uomini di mezza età con la più alta frequenza di orgasmi avevano un tasso di mortalità dimezzato. Recentemente una ricerca dell'Università di Harvard (USA) sostiene che un'attività sessuale regolare

UN'ATTIVITÀ SESSUALE REGOLARE PERMETTE DI VIVERE DA DUE ANNI E MEZZO A DIECI ANNI IN PIÙ

permette di vivere due anni e mezzo di più e se il sesso sfocia in un matrimonio felice anche dieci anni in più. Uno dei meriti maggiori è dovuto all'ossitocina, ormone noto soprattutto per la funzione di regolazione delle contrazioni dell'utero durante il parto e della ghiandola mammaria durante l'allattamento, ma anche per la sua azione di favorire un legame affettivo tra due persone. L'ossitocina, detta anche "ormone dell'amore", infatti, aumenta nel sangue di circa cinque volte rispetto al normale proprio durante un orgasmo. L'ossitocina a sua volta promuove la produzione delle endorfine, sostanze prodotte dal cervello con azione antistress, per cui l'ansia è ridotta, il malumore alleviato e l'insonnia contrastata. Le endorfine determinano anche un aumento della soglia del dolore migliorando il mal di testa e il dolore mestruale. Le endorfine, infine, rinforzano il sistema immunitario, aumentando le difese contro microrganismi patogeni. Una buona attività sessuale grazie alla produzione di adrenalina e noradrenalina esercita un effetto cardiostimolante. Il cuore accelera i suoi battiti da 70 a 150 al minuto, mantenendosi allenato e la circolazione del sangue migliora, favorendo l'ossigenazione dei tessuti e l'eliminazione di sostanze tossiche depositate nei tessuti. Un'attività sessuale vissuta pienamente può risolvere alcuni disturbi dell'alimentazione, come la bulimia. Fare sesso aiuta a bruciare parecchie calorie (almeno 200) e provare piacere migliora il rapporto con il sesso e quindi il desiderio di essere più attraenti cercando di restare in forma. Negli uomini durante l'orgasmo aumenta la produzione di testosterone che rende più forti ossa e muscoli. Il sesso può essere visto come esercizio muscolare che fa lavorare pelvi, cosce, glutei, braccia, collo e torace. L'orgasmo stimola il rilascio di estrogeni, con un effetto benefico sulla pelle prevenendo la comparsa delle rughe. Inoltre la sudorazione, spesso causata dall'attività sessuale, svolge un effetto meccanico di pulizia dei pori, rendendo la pelle più pulita e libera da imperfezioni. Infine non dimentichiamo che una frequente attività sessuale stimola una maggiore liberazione di ferormoni, sostanze prodotte dalle ghiandole cutanee, che a livello inconscio aumentano ulteriormente il desiderio sessuale in chi sta vicino. ■

L'OSSITOCINA PROMUOVE LA PRODUZIONE DELLE ENDORFINE, SOSTANZE PRODOTTE DAL CERVELLO CON FUNZIONE ANTISTRESS

FARE SESSO AIUTA A BRUCIARE PARECCHIE CALORIE (ALMENO 200)

Claudio Paganotti

MEDICINA NATURALE

ANAS BARBARIAE, UNA DIFESA CONTRO L'INFLUENZA

a cura di ANTONIO SCHIAVO

Farmacista

L'omeopatia può aiutare nella prevenzione della sindrome influenzale e parainfluenzale

Autunno, tempo di prevenire l'influenza con le medicine alternative. L'Omeopatia ci può aiutare moltissimo! Ormai da anni è a disposizione di tutti coloro che vogliono utilizzarlo un ceppo omeopatico che ha dimostrato di essere un valido aiuto nella prevenzione della sindrome influenzale e parainfluenzale:

Anas Barbariae 200 autolisato di cuore e fegato di anitra comune.

I tessuti di questi organi sono molto ricchi di Dna e Rna, sostanze che intervengono nella sintesi proteica del nostro sistema immunitario stimolandolo a difendersi. Questo animale funge da serbatoio dei virus, è un portatore sano.

I virus dell'influenza trascorrono le proprie vacanze nel fegato e nel cuore di questa particolare specie di anatra (anas barbariae), che vive nell'Africa settentrionale durante l'inverno ed in Siberia durante il

periodo estivo.
Nelle sue migrazioni questo uccello si libera dei virus con le feci, che vanno ad infettare i maiali, i quali, a loro volta, infettano gli uomini.
L'uomo, per contrastare la diffusione di questi virus ha creato i vaccini antiinfluenzali, ma, per un gioco della natura, anche i virus hanno imparato a difendersi per sfuggire alla loro strage quando incontrano soggetti vaccinati.
Per difendersi cercano di cambiare forma e connotati (mutarsi). In questo modo rendono inefficaci gli anticorpi provocati dai vaccini ed hanno spazio libero per entrare nei nostri corpi e provocare grossi guai a noi comuni mortali.
In Italia, mediamente, ogni anno 5 milioni di persone si mettono a letto per colpa dei virus influenzali.
Però noi, oltre che i vaccini e le classiche regole della nonna (tisane, infusi, ecc) da parecchi anni abbiamo a disposizione un'altra importante difesa contro l'influenza: Anas Barbariae 200K

OGNI ANNO 5 MILIONI DI ITALIANI SI METTONO A LETTO PER COLPA DEI VIRUS INFLUENZALI

Questo rimedio, ricco di componenti immunostimolanti, è in grado di indurre una risposta immunitaria detta "cellula-mediata".
La sua assunzione fa scendere in campo delle particolari cellule del nostro sistema immunitario, che hanno la capacità di annientare il virus influenzale senza attaccarlo direttamente, come, invece, fanno gli anticorpi stimolati dal vaccino.
Queste cellule particolari che si formano nel nostro sistema immunitario con l'assunzione di " Anas Barbariae 200K"sono in grado di uccidere le cellule infettate dal virus.
In questo modo il virus viene privato del suo ambiente ideale per replicarsi e moltiplicarsi.
Ormai molti studi clinici hanno evidenziato la sua efficacia terapeutica e la sua completa innocuità farmacologica.
Anas Barbariae 200K è un prodotto privo di effetti collaterali, può essere assunto indifferentemente da adulti, da bambini, durante la gravidanza ed anche in associazione con altri farmaci.
La via di somministrazione e la posologia sono molto semplici:
Prevenzione: si scioglie sotto la lingua, possibilmente a digiuno, un tubo-dose una volta alla settimana per tutto l'inverno.
In acuto: si scioglie sotto la lingua il contenuto di un tubo-dose ogni 6/8 ore per un massimo di 3 volte al dì, fino al miglioramento della sintomatologia. ■

Antonio Schiavo

CENNI STORICI

Questo autolisato di cuore e fegato di **Anas Barbariae** nasce per mezzo del dott. Joseph Roy che l'aveva inizialmente concepito come rimedio anticancro.
Le sperimentazioni in questo campo hanno bocciato questa ipotesi, ma hanno evidenziato una **potente azione antivirale**, soprattutto nei confronti dei virus antiinfluenzali.
Nel 1966 questo rimedio venne marchiato con il nome di"Oscillococcinum"e il suo brevetto venne acquisito dai"Laboratoires Boiron".
Oggi questo prodotto è diventato il punto di forza dell'azienda e la sua commercializzazione si è espansa in tutto il mondo.

DAL TUO FARMACISTA

SANAGOL® ERISIMO

CON ERISIMO L'ERBA DEI CANTORI

www.ideare.eu

Altro di me...

KATIA RICCIARELLI
FRANCESCO ZINGARIELLO

ASCOLTA L'INNO SU
www.phytogarda.it

Katia Ricciarelli ha scelto

PHYTO GARDA
RIMEDI NATURALI

VICINA ALLA TUA SALUTE

MACHO VANITOSO: ECCO I COSMETICI PIÙ NUOVI

a cura di ROBERTA ROSSI

Farmacista

Per non saccheggiare la trousse delle compagne

Oggi sempre più uomini cercano prodotti cosmetici specifici ed hanno smesso di saccheggiare la trousse delle compagne per usare di nascosto le loro creme di bellezza.

La pelle dell' uomo

La pelle dell'uomo è diversa da quella della donna sia dal punto di vista fisiologico che da quello biologico e funzionale. A partire dalla pubertà le caratteristiche cutanee maschili cominciano a delinearsi in modo netto per l'effetto della secrezione costante di androgeni (testosterone). La cute maschile risulta così più spessa e robusta e, di conseguenza più resistente rispetto a quella femminile, ma meno permeabile al passaggio delle sostanze (anche cosmetiche) a livello transdermico.
Nella pelle maschile le ghiandole sebacee sono più numerose e più grosse, questo provoca una maggiore produzione di sebo e, quindi, un aumento del film idrolipidico. Questo spiega come i tipi di pelle maschile più diffusa sono grassa o

mista. Ulteriore caratteristica della pelle maschile è la presenza di un sistema pilifero molto diffuso. La presenza di un numero maggiore di follicoli piliferi a livello del viso determinano una maggiore comedogenesi.

Invecchia più lentamente... ma anche lui ha paura delle rughe

Dal punto di vista biochimico la quantità di collagene risulta maggiore a livello della cute maschile, con un aumento anche dell'idratazione a livello corneo. Ne consegue che l'invecchiamento della pelle maschile avviene più tardi rispetto a quella della donna. Quando, però, il processo di invecchiamento si innesca, la pelle maschile perde spessore più rapidamente, si segna più in profondità con la comparsa delle rughe (fra i 30 e 50 anni). Per contrastare l'invecchiamento ed il desiderio di trovare soluzioni ad hoc, sono nati cosmetici specifici per la cura della pelle maschile.

L'INVECCHIAMENTO DELLA PELLE MASCHILE AVVIENE PIÙ TARDI RISPETTO A QUELLA DELLA DONNA

Oggi anche in farmacia ci sono prodotti dedicati esclusivamente agli uomini e le grandi marche del settore hanno creato linee per soddisfare ogni esigenza di bellezza: l'uomo si cura, si ama e vuole essere più bello. Se una volta il reparto cosmetico della farmacia era il regno incontrastato delle donne, oggi incontrare un uomo, che fa acquisti per sé, non è così impossibile...

Quali prodotti non devono mancare nel bagno di un uomo?

In realtà non esiste una ricetta che vada bene per tutti i tipi di pelle. Sarebbe bene che ogni uomo, magari con l'aiuto del farmacista o del dermatologo, trovasse i prodotti più adatti per sè. Detto ciò, esistono, però, delle buone regole di base che possono valere per tutti. Per quanto riguarda la gestualità dell'igiene maschile, la stragrande maggioranza dei casi si rade il volto una volta al giorno utilizzando soprattutto rasoi a lama. Questo comporta una riduzione dell'idratazione cutanea del viso ed una vera e propria abrasione locale . È consigliabile, prima di passare la lama del rasoio, mettere sul viso una crema nutriente e poi la schiuma da barba. Questo rende la pelle più idratata e facilita la rasatura. È bene che anche gli uomini imparino ad utilizzare un detergente delicato per pulire il viso.

Oltre al classico dopo barba non bisognerebbe dimenticare una buona crema idratante e protettiva arricchita con filtro solare. Le formulazioni possono essere gelcrema o fluidi a base di complessi minerali e acido jaluronico.

Ci sono, poi, cosmetici utili per contrastare l'invecchiamento cutaneo, che agiscono su piccole rughe e solchi più profondi , sulla perdita di compattezza e di tonicità. Le creme anti-age maschili devono contenere complessi minerali associati a vitamine (vitamina C, E e pro D), retinolo e silicio.

Ci sono, infine, una serie di procedure, che attirano sempre più gli uomini: filler per rimpolpare i cedimenti, laser per le couperose, il botulino per le rughe profonde ed i peeling chimici per il rinnovo cellulare.

Per le borse e le occhiaie, prodotti delicati in gel a base di equiseto, edera, arnica, rusco e camomilla rendono lo sguardo fresco e riposato.

Tutto nasce da un profumo

I ricordi più radicati sono legati al mondo degli odori. Con il passare degli anni si risvegliano sensazioni antiche: il profumo del latte caldo, della campagna, la frutta colta dall'albero, la legna che brucia, il lino e la canapa lavati alla sorgente. Perfino l'acqua ha un suo profumo.

Un profumo esalta la persona ed i suoi gusti. Estremamente maschile è un profumo con sensazioni persistenti di vetyver, legno di cedro, resine e note muschiate.

I pigri rubano i profumi alle proprie donne, i furbi scelgono quelli giusti. ■

Roberta Rossi

BELLEZZA

IL FONDOTINTA PER UNA PELLE OMOGENEA

a cura di MARILISA RUSCONI

Farmacista

I consigli per un'applicazione perfetta

Il fondotinta è un cosmetico decorativo la cui funzione fondamentale è di rendere omogeneo il colorito della pelle, con formulazioni destinate anche alla cura della stessa. Prima di applicare il fondotinta, la pelle deve essere detersa e trattata con i propri prodotti abituali. L'uso del primer permette al fondotinta di essere steso in maniera uniforme e di durare per un tempo maggiore.

Quale tipo di fondotinta scegliere?

Ogni fondotinta ha caratteristiche formulative diverse e deve essere scelto in base al tipo di pelle ed al risultato che si vuole ottenere. I fondotinta fluidi sono più facili da applicare e da mischiare, se si desidera creare una tonalità più vicina al proprio incarnato, quelli in crema sono, in genere, adatti ad una pelle secca, gli stick sono molto coprenti e possono essere sfumati con una spugnetta, i compatti in polvere oil-free sono applicati con spugna e sono consigliati per pelle tendente al grasso per l'effetto asciutto risultante dopo l'applicazione.

Come scegliere il colore giusto?

Si deve privilegiare la tonalità del proprio incarnato o di mezzo tono più scuro. Un errore frequente è quello "scurire" il viso con il risultato di un antiestetico contrasto viso/collo,viso/orecchie.

Come correggere le imperfezioni e le discromie cutanee?

Prima di stendere il fondotinta, è necessario uniformare la base dell'epidermide. Le occhiaie e le borse si attenuano applicando un correttore chiaro dove il solco appare scuro (il solco apparirà meno profondo), se l'occhiaia é violacea si corregge con il correttore giallo, se rossa si spegne con il verde. Anche la discromia della couperose viene ridotta utilizzando il verde. Il correttore deve essere applicato poco per volta, finché il difetto apparirà meno evidente o scomparirà.

Come applicare il fondotinta?

Può essere steso con la spugnetta o con il pennello. La spugnetta, meglio se di forma triangolare, permette di controllare l'applicazione del prodotto negli angoli (naso, bocca), il pennello dà un effetto naturale. Si inizia stendendo il fondotinta nella zona centrale del viso, sfumando il colore verso l'esterno, controllando che ogni superficie sia stata coperta. L'applicazione finale della cipria con il pennello o con un piumino (togliendo l'eccesso con il pennello) opacizza, ma soprattutto fissa il fondotinta. Si completa il trucco con il fard che ha la funzione di dare volume al viso. ■

Marilisa Rusconi

BELLEZZA
PER UNA PELLE LUMINOSA E TONICA

a cura di GIOVANNA SALERI

Farmacista

Consigli e suggerimenti per una carnagione bella e sana

Una pelle dall'aspetto giovane e sano non e' soltanto visibilmente distesa, senza rughe e rilassamenti, ma e' anche liscia, luminosa ed ha sopratutto un colorito omogeneo. Inestetismi, discromie e macchie cutanee tendono ad accentuarsi con l'invecchiamento, ma possono manifestarsi ad ogni età ed interessare tutti i tipi di pelle rendendola opaca e spenta. Le cause sono molteplici: l'esposizione scorretta ai raggi uv, l'uso di contraccettivi orali, l'applicazione di cosmetici sbagliati, la mancata detersione serale ed uno stile di vita sbagliato.

Il problema e' concreto e sempre più donne richiedono al farmacista suggerimenti per una carnagione luminosa e tonica.

Il consiglio e' sempre quello di prevenire la comparsa di macchie e discromie applicando tutti i giorni, anche d' inverno, prodotti che contengano il filtro solare. D' estate i filtro dovrà essere 50 anche in città, e d'inverno almeno il 20.Sono facilitate le donne che abitualmente utilizzano il fondotinta, perché contiene, generalmente, il filtro solare e, quindi,

crea tutti i giorni e per tutto il giorno una buona barriera ai raggi uv ed allo smog. Giorno dopo giorno il contatto della nostra pelle con creme, fondotinta o fard scadenti può soffocarla, con il risultato di renderla sporca, dalla grana imperfetta ed opaca. Perciò non solo è importante utilizzare prodotti certificati e di qualità (che non significa necessariamente prodotti costosi), ma e' anche essenziale avere una buona routine di detersione.
E'importante, ogni mattina, ma soprattutto ogni sera detergere il viso in modo accurato e completo.
Sia per le donne che si truccano sia per quelle che amano il look acqua e sapone, ogni sera è necessario lavare il viso con un detergente delicato a risciacquo senza tensioattivi. Dopo aver utilizzato il detergente, bisogna passare su tutto il viso, occhi e collo compresi, un dischetto di cotone imbevuto di acqua micellare. L'acqua micellare è un detergente intelligente, che ingloba anche i più piccoli residui di trucco e di smog, che, quindi, se ne vanno in un solo gesto. La routine della doppia detersione, che può sembrare eccessiva, in realtà permette di avere nel primo step la piacevolezza cosmetica della detersione con acqua e nel secondo la certezza che ogni impurità se ne sia andata. L'ultima coccola, infine, è data dal dischetto di cotone imbevuto di tonico rinfrescante, astringente o lenitivo a seconda delle caratteristiche della propria pelle, che dovrà accarezzare il nostro viso prima del riposo notturno. La mattina sarà sufficiente risciacquare il viso con poco detergente e tamponarlo con il tonico. Giorno dopo giorno la cute apparirà sana, ossigenata, luminosa e piena di vitalità e le creme antirughe, rassodanti e idratanti daranno il loro meglio perché verranno meglio assorbite.

È IMPORTANTE, SOPRATTUTTO OGNI SERA, DETERGERE IL VISO IN MODO ACCURATO E COMPLETO

IL FUMO DISIDRATA E SPEGNE IL COLORITO DELLA PELLE, FAVORENDO UNA PRECOCE DEGENERAZIONE

Molte donne scoprono con piacere che cambiare stile di vita non vuol dire solo dimagrire, ma anche trovarsi inaspettatamente più belle… Molti inestetismi della pelle sono causati da piccole e grandi alterazioni ormonali: proprio per questo è importante un giusto bilanciamento di carboidrati e proteine per ridurre gli effetti negativi di un' iperproduzione insulinica.
Anche la riduzione dell'infiammazione da cibo ha un ruolo nel contrastare gli inestetismi cutanei: spesso acne, brufoli, dermatite e pelle secca sono tutti segni di una pelle infiammata.
Un capitolo a parte lo si può dedicare ai danni che il fumo di sigaretta causa alla pelle.
Il fumo di sigaretta causa, infatti, nel 100% delle fumatrici, la "smoker's face": termine coniato per la prima volta nel 1985 dal medico inglese Douglas Model che ha pubblicato sul British Medical Journal un articolo in cui i risultati di una ricerca evidenziavano una serie di peculiarità nel volto dei fumatori di lunga data (più di 10 anni). Tali caratteristiche erano totalmente indipendenti dall'età, dal peso o dalla esposizione al sole.
Il fumo disidrata e spegne il colorito della pelle. Le tossine, coinvolte nel fumo di sigaretta, creano una vasocostrizione della rete capillare dermica, che si somma al ridotto apporto di ossigeno, causato dal monossido di carbonio contenuto nel fumo. Le cellule sono raggiunte da una ridotta quantità di ossigeno e nutrienti. La pelle è più facilmente irritabile e calano le scorte di vitamina A necessarie per il benessere cutaneo e per tutti i processi riparativi, sia della cute, sia di altri organi e apparati; aumentano i radicali liberi, favorendo una precoce degenerazione anche cutanea. Il fumo di sigaretta, infine, riduce molto le capacità rigenerative cutanee e rallenta il processo di cicatrizzazione.
Uno dei primi effetti "clinici" della sospensione del fumo si nota sulla pelle, che acquista tono e colorito migliori. Smettere di fumare consente ai tessuti di ricevere più ossigeno, si assiste perciò ad una diminuzione dei radicali liberi pro-aging, ad una riduzione della perdita di acqua trans epidermica con un conseguente aumento dell'idratazione. Non è mai troppo tardi, perciò, per smettere di fumare. ■

Giovanna Saleri

PELLE E FREDDO

a cura di SIMONA LOVATI

Giornalista

Rossori, pizzicori e secchezza estrema: in inverno la nostra pelle deve scendere a patti con fattori climatici e inquinamento

Temperature in picchiata e polveri sottili rendono la cute secca, screpolata, soggetta a prurito, ed ostacolano la sua funzione di barriera protettiva. Il freddo in particolare causa il fenomeno della vasocostrizione, il processo inverso di quanto accade in estate, quando le pareti venose si dilatano. "Ciò significa"- spiega la dottoressa Alessandra M. Cantù, dermatologa a Milano- "che i vasi sanguigni riducono il loro calibro, per non disperdere calore all'esterno e richiamare la circolazione verso gli organi vitali del corpo". In questo modo l'epidermide riceve meno sangue, ossigeno e nutrimenti, riducendo, di conseguenza, anche la produzione dei lipidi, cioè dei grassi che la proteggono. Ecco spiegato il motivo per cui, in inverno, anche le pelli miste sono meno oleose.

LE TEMPERATURE RIGIDE E LE POLVERI SOTTILI OSTACOLANO LA FUNZIONE PROTETTIVA DELLA CUTE

S.O.S. acqua

"L'idratazione"- continua la specialista- "è data da due tipi di grassi. I primi sono quelli secreti dalle ghiandole sebacee, localizzate soprattutto a livello di viso e cuoio capelluto. I secondi sono i lipidi interlamellari, o ceramidi, che si dispongono tra le cellule cutanee come una sorta di cemento, ostacolan-

do la perdita di acqua, la cosiddetta TEWL (Transepidermal Water Loss), la perdita di acqua transepidermica". La carenza di queste due sostanze provoca secchezza, un inestetismo amplificato su pelle matura, fisiologicamente sensibile e su quella delicata dei bambini.

Pronto intervento per il corpo

Se possibile, limitare l'esposizione al freddo, così come gli sbalzi di temperatura, vestendosi "a cipolla", perché coprirsi troppo ha un effetto occlusivo. Il secondo step consiste in una corretta detersione. "La frequenza ideale è una doccia al giorno"- dice la professionista- "veloce e con acqua tiepida. Preferire prodotti poco schiumogeni, in mousse, olio o crema, meno carichi di tensioattivi, che detergono dallo sporco, senza sottrarre lipidi, evitando la desquamazione. Quando ci si asciuga, non strofinare con la salvietta, ma tamponare con delicatezza, per non creare frizione e asportare lo strato superficiale epidermico. Dopodiché, applicare ogni giorno un cosmetico emolliente". La regola universale è utilizzare per qualsiasi parte di viso e corpo uno skincare adatto alla propria tipologia cutanea: anche in inverno, una pelle grassa predilige una texture fluida e leggera.

Riflettori puntati sul viso

È importante scegliere due soluzioni cosmetiche, una per il giorno ad azione protettiva, l'altra per la notte con effetto restitutivo. Gli ingredienti ad hoc sono gli idratanti, per esempio ceramidi, burro di karité, olio di jojoba, aloe vera, pantenolo (una forma di vitamina B5), e gli antiossidanti, quali, coenzima Q10 e vitamine C ed E, per contrastare le rughe. Una volta alla settimana concedersi un po' di tempo per sé con la posa di una maschera riequilibrante. Il plus, per il giorno, è la presenza di un filtro solare, con SPF da 15 a 25-30. Sulle labbra utilizzare stick dedicati, con componenti riparatrici, umettanti e calmanti. Per la zona del contorno occhi, sono consigliabili trattamenti con pH simile a quello lacrimale, con fotoprotezione, e dalle virtù anti-age e drenanti, per attenuare borse ed occhiaie. Sul fronte make-up in commercio sono disponibili fondotinta performanti, adatti alle diverse problematiche, macchie scure e segni del tempo in testa, e contenenti, in parte, i principi attivi di creme e cosmetici curativi.

Focus sulle estremità

Sono tra le parti del corpo più trascurate, ma non meno importanti. Per difendere le mani, indossare guanti di pelle, anziché di lana, un materiale che disperde il calore, rivestiti all'interno da pelo, lana oppure pile. Durante i lavori domestici, sotto a quelli in gomma o lattice, aggiungerne un paio in cotone. Utilizzare detergenti delicati per lavaggi frequenti e proteggere la pelle con creme ricche di sostanze emollienti e protettive, che mimano la struttura naturale della barriera lipidica.
Un occhio di riguardo nei confronti dei piedi, rinchiusi in calzature non sempre ottimali. I prodotti "su misura" sono idratanti con proprietà riparatrici, per dare sollievo e ridurre ispessimenti e microfessure causate da secchezza e ruvidezza, soprattutto a livello dei talloni. Attenzione alla ipersudorazione. Per questo, alternare le sneakers (tanto di moda), a modelli in cuoio, e favorire le calze di cotone.

Capigliatura a regola d'arte

Il cuoio capelluto è protetto dalla chioma, che con il freddo diventa arida e sfibrata, specie se trattata. "Le accortezze da seguire"- conclude la dottoressa Cantù - "sono indossare un cappello, mai troppo stretto, e tenere a una distanza di circa 15-20 centimetri dalla nuca il getto d'aria del phon, che non deve essere eccessivamente caldo. Sì a shampoo con cheratina (la proteina che costituisce i capelli), acido ialuronico, ed a balsami e sieri con ceramidi incapsulate, che proteggono e riducono la formazione delle doppie punte. Per una coccola in più eseguire impacchi notturni". ■

SOLUZIONI COSMETICHE: PROTETTIVA PER IL GIORNO, RESTITUTIVA PER LA NOTTE

Novità dal tuo Farmacista

Dott. Isawi®

I VERI PRODOTTI ORIGINALI DEL MAR MORTO NOVITÀ IN FARMACIA IMPORTATI DAL DOTT. ISAWI

I SALI DEL MAR MORTO DONANO VITA ALLA TUA PELLE

Mon Platin®

DSM

DEAD SEA MINERALS

DSM Burro Corpo Anti Età

Papaya & Frutto della Passione

o Cocco & Vaniglia

I Burri per il corpo DSM hanno proprietà Anti Età e risultano quindi efficaci nel trattamento dell'invecchiamento cutaneo e delle rughe. Contengono oltre ai Minerali del Mar Morto, Papaya e Frutto della Passione dalle proprietà antiossidanti e Vaniglia ed Olio di Cocco, noti fin dall'antichità in campo medico per le loro proprietà lenitive, restringenti e rassodanti.

DSM Scrub Corpo Aromatico

Papaya & Frutto della Passione

o Cocco & Vaniglia

Una miscela di Olii Aromatici (Citronella, Cocco Vaniglia, Patchouli e Mandorle Dolci) combinati con i granuli di Sale del Mar Morto per ammorbidire la pelle e migliorarne la consistenza, rendendola morbida e vellutata. La combinazione di Olii e Sale ringiovanisce, nutre, rafforza, rinfresca e dona energia alla pelle; delicatamente rimuove le cellule morte, rinnovando l'epidermide, lasciandola liscia.

**Per la tua pelle l'esperto ti consiglia l'uso abbinato dei due prodotti.*

Per ulteriori informazioni consultare il nostro sito: www.drisawi.it
oppure scrivere a Dott. Isawi all'indirizzo info@drisawi.it - Fax +39 0425 1880228

SPORT

L'ORIGINE DEI CRAMPI

a cura di MARCELO ZUMBO

Docente di Educazione fisica

Otto semplici regole per prevenire i crampi

Il crampo è una contrazione involontaria della muscolatura striata di carattere violenta ed improvvisa. La sua insorgenza è legata a molteplici fattori predisponenti, come, ad esempio, mento svolgere attività fisica intensa in ambienti caldo/umidi, che provoca uno sbilanciamento tra idratazione e concentrazione elettrolitica.

Durante i mesi estivi i crampi di calore si verificano con maggiore facilità, è pertanto importante bere regolarmente ogni 20 minuti dosi di 200 ml di acqua con reintegratori salini. Se gli elettroliti persi non vengono reintegrati a tempo, o allora il rischio crampo diventa altissimo. La comparsa dei crampi è tanto più probabile quanto minore è la forma fisica di chi pratica lo sport.

Sodio, potassio, magnesio e calcio condizionano la contrattura muscolare, la trasmissione neuromuscolare e l'equilibrio idro-salino intra ed extra cellulare.

Gli innalzamenti e abbassamenti del sodio provocano stanchezza muscolare e crampi, l'aumento della concentrazione di calcio e magnesio crea una netta astenia muscolare, mentre la loro diminuzione incrementa l'eccitabilità muscolare con possibili crampi.

I crampi possono essere presenti in qualsiasi momento nel praticare uno sport di resistenza come la corsa, il ciclismo, il nuoto, il canotaggio o lo sci di fondo, ma aumenta notevolmente la possibilità di insorgenza nelle discipline multiple e combinate come, ad esempio, il triathlon, uno splendido sport che abbina resistenza, forza, velocità e coordinazione motoria, ma favorisce perdite idrosaline in grandi quantità, che espongono l'organismo ad un grande stress, dove il triathleta dovrà prevenire i crampi seguendo queste 8 semplici e facili regole che personalmente propongo ai miei atleti:

1) Praticare sempre lo stretching in ogni seduta di allenamento, in ogni momento, in ogni periodo della pianificazione annuale. All'inizio dell'attività occorre lo stretching dinamico balistico per la mobilità articolare ed, invece, per concludere, lo stretching statico classico.

2) Fare sempre riscaldamento prima di iniziare con il nucleo allenante e defaticamento alla fine della seduta.

3) Seguire un'alimentazione adeguata, sana ed equilibrata, che apporti nutrienti necessari per praticare uno sport intenso come il triathlon. Consiglio assolutamente una visita alimentare con uno specialista del settore, che poi si occuperà del fabbisogno energetico giornaliero.

4) Il sale di cucina è importante, perche contiene Na (Sodio) indispensabile per mantenere l'equilibrio idrico del corpo.

5) Evitare assolutamente di assumere diuretici, alcolici e caffè prima dell'allenamento.

6) Non mangiare nelle 2 ore che precedono l'allenamento ed evitare di consumare pasti troppo abbondanti prima della gara.

7) Idratarsi "bene" prima, durante e dopo l'attività fisica.

8) Utilizzare indumenti sportivi adatti che lasciano traspirare la pelle con colori chiari e calzature confortevoli.

Per concludere, consiglio sicuramente di essere seguiti da professionisti del settore alimentare/nutrizionale, le persone adatte a somministrare un programma personalizzato ad ogni tipo di esigenza, come anche consiglio per gli allenamenti di consultare un docente di scienze motorie in grado di introdurre sedute adeguate. Divertitevi facendo sport: è fantastico! ■

DURANTE I MESI ESTIVI I CRAMPI DI CALORE SI VERIFICANO CON MAGGIORE FACILITÀ

COPRENZA E LEGGEREZZA IN EQUILIBRIO PERFETTO

PER PELLI SENSIBILI E REATTIVE

CON ATTIVO ELASTICIZZANTE

Camouflage attivo in 3 facili consigli

- TRATTARE E NORMALIZZARE
- MIMETIZZARE E UNIFORMARE
- FISSARE E ILLUMINARE

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

RILASTIL CAMOUFLAGE

Rilastil Camouflage è la linea di maquillage dermatologico per pelli sensibili e reattive formulata per rendere la pelle elastica, tonica e maggiormente recettiva ai trattamenti correttivi, garantendo la coprenza ottimale di piccole imperfezioni cutanee o inestetismi marcati.

ALTA CONCENTRAZIONE DI ATTIVI

5 METAL TESTED * (NICHEL · COBALTO · CROMO · PIOMBO · MERCURIO)

SECURE PACK (CONFEZIONE IN VETRO, ALLUMINIO E PE-HD)

IPOALLERGENICO ** (SENZA PROFUMO, SENZA PARABENI)

* Ognuno inferiore a cinque parti per milione. Piccole quantità possono essere responsabili di sensibilizzazione cutanea.
** Prodotto formulato per ridurre al minimo il rischio di allergie.

Istituto Ganassini S.p.A. di Ricerche Biochimiche, via Boncompagni 63 - 20139 Milano - www.rilastil.com

RILASTIL®
LABORATORI MILANO

DIETA MEDITERRANEA E RISCHIO CARDIOVASCOLARE

a cura di ANTONELLA TANZARIELLO

Biologa Nutrizionista

L'assunzione di Omega 3 per la prevenzione cardiovascolare è ormai riconosciuta

Il 14 settembre 2011 l'Organizzazione Mondiale della Sanità ha annunciato che le malattie cronico – degenerative – le malattie dell'abbondanza – hanno superato le malattie infettive – le classiche malattie della povertà – come problema sanitario mondiale. Il loro tasso di incidenza ha evidenziato differenze geografiche con una bassa incidenza di malattia coronariche (CHD) in Paesi del Mediterraneo grazie alla dieta mediterranea.

Per dimostrare il benefico effetto della dieta mediterranea è stata effettuata una ricerca comparando l'effetto di breve durata (3 mesi) di 2 diete mediterranee combinate con una educazione alimentare contro una dieta a bassi grassi.

Entrambe le diete mediterranee hanno avuto un' aggiunta elevata di grassi insaturi: la prima ha avuto un consumo libero di olio di oliva vergine (fino a 1 litro per settimana) e la seconda un consumo libero di noci (fino a 30g/giorno), tutte e tre le diete hanno diminuito gli acidi grassi saturi.

Principali aspetti della dieta mediterranea

L'olio di oliva e' una ricca fonte di acidi grassi monoinsaturi ed ha forti proprietà antiossidanti ed antinfiammatorie, trattiene tutti i componenti lipolifili della frutta, tocoferolo e componenti fenolici con proprietà antiossidanti ed antinfiammatorie.

I vari nocellami, invece, anch'essi tipici della dieta mediterranea, hanno un positivo profilo di acidi grassi e sono una fonte ricca di nutrienti ed altri composti bioattivi, che possono diminuire il rischio cardiovascolare, come fibre, fitosteroli acido folico ed antiossidanti.

L'OLIO DI OLIVA È UNA RICCA FONTE DI ACIDI GRASSI E HA PROPRIETÀ ANTIOSSIDANTI

Le Noci, inoltre, differiscono da tutti gli altri nocellami per l'alto contenuto di acidi grassi polinsaturi, che possono conferire addizionali proprietà antiaterogeniche.

Risultato

Grazie ai consigli nutrizionali i tre gruppi hanno diminuito l'apporto di acidi grassi insaturi ed hanno aumentato l'apporto di verdure, legumi, frutta e pesce, diminuendo l'apporto di carne e dolci.
I partecipanti assegnati alla dieta mediterranea grazie all'olio di oliva hanno mostrato un aumento di tirosolo e idroxitirosolo.
Quelli assegnati alla dieta mediterranea con noci mostrano un aumento nel plasma del livello di acido linoleico.
Peso corporeo e adiposità misurata sono state decisamente ridotte nei 3 gruppi.
Nei due gruppi di dieta mediterranea la pressione del sangue sistolica e diastolica, il livello di glucosio nel sangue e colesterolo-LDL ed il colesterolo-HDL sono diminuiti, mentre il livello del colesterolo totale e trigliceridi è diminuito solo nel gruppo dieta mediterranea con uso di noci.
La dieta mediterranea, con l'apporto dell'educazione nutrizionale e supplementazione di olio oliva vergine o nocellame, mostra bassa presione sanguigna, migliore profilo lipidico, riduce la resistenza insulinica e la concentrazione di molecole infiammatorie comparate con quelle trovate in una dieta a bassi grassi.
Comparando con una dieta a bassi grassi, la dieta mediterranea, supplementata con olio di oliva o noci, ha avuto quindi effetti benefici sul rischio cardiovascolare.
Non tutti i grassi, infatti, sono uguali e la loro riduzione indifferenziata non sempre, come dimostra lo studio, ha effetti benefici, come dimostrato dal fatto che una dieta con un uso molto elevato di grassi insaturi come quelli contenuti nell'olio e nelle noci non solo ha permesso di raggiungere una considerevole perdita di peso, ma ha anche, nel contempo, ridotto il colesterolo LDL con una conseguente diminuzione del rischio di malattie cardiovascolari.

Perché la dieta mediterranea è efficace

La dieta a base di pane, pasta (meglio ancora se integrali), verdure, pesce, olio di oliva e frutta, fornisce proteine, lipidi e zuccheri ad alto valore nutritivo, a basso contenuto di colesterolo, lipidi saturi e zuccheri semplici; è ricca di vitamine, sali minerali e fibre non digeribili.
Frutta, verdura e cibi integrali, proprio perché estremamente ricchi di antiossidanti, svolgono un'azione protettiva contro malattie cardiovascolari ed alcune forme di cancro.
Le carni di alcuni pesci grassi (salmone, tonno, pesce azzurro) sono ricchi di grassi omega-3: EPA (acido eicosapentaenoico) e DHA (acido docosapentaenoico). Essi si formano nell'organismo a partire dall'acido grasso essenziale linolenico.
Questi acidi grassi hanno questi effetti: antiaggregante sulle piastrine, antiipertensivo, antiaritmico, ipocolesterolemizzante e ipotrigliceridemizzante.
Nell'aglio i bulbi contengono al loro interno una complessa serie di sostanze solforate responsabili delle sue moltissime attività farmacologiche. All'interno dei bulbi freschi si ritrova l'alliina, che ha attività ipolipemizzante e antiaterogena, attività a livello cardiovascolare, attività antitumorale, attività antibiotica e attività antiossidante e di protezione contro gli effetti tossici di diverse sostanze.
Lo stile alimentare delle famiglie italiane si è allontanato dal concetto di dieta equilibrata a favore di «mode importate», ma è necessario ripensare ad uno stile di vita «alimentare» vicino a quello mediterraneo, che garantisce un migliore stato di salute. La dieta mediterranea è un modello nutrizionale proclamato dall'Unesco «patrimonio orale e immateriale dell'umanità» non abbandoniamolo (riprendiamolo). ■

Antonella Tanzariello

VICKS

VICKS VAPORUB E VICKS SINEX

AIUTANO A LIBERARE
IL NASO CHIUSO
E **DORMIRETE TUTTI COME BAMBINI.**

Attenzione: i medicinali vanno assunti con cautela. Leggere attentamente il foglio illustrativo. Aut. Min. Sal. del 29/05/2012. Non somministrare ai bambini al di sotto dei 12 anni. Vicks Vaporub può essere somministrato dai 3 anni.

Vicks Vaporub
balsamico
dai 3 anni

Vicks Sinex
decongestionante nasale
dai 12 anni

LA FRUTTA VA MANGIATA IN MODO CORRETTO

a cura di PAOLA LOMBARDINI

testo di Valdo Vaccaro - Estratto dalla tesina "Un anticancro potentissimo chiamato frutta"

Tutto quello che pensavamo di sapere sulla frutta è spesso errato

Tutti pensiamo che mangiare frutta significhi comprarla, sbucciarla, affettarla e portarla alla bocca. Ma non è così semplice e banale. È importante sapere come e quando mangiarla. Qual è dunque il modo corretto di consumare la frutta? La prima regola è di non mangiarla mai a fine pasto, ma sempre a stomaco vuoto.

REGOLA NUMERO UNO: NON MANGIARE MAI FRUTTA A A FINE PASTO, MA SEMPRE A STOMACO VUOTO.

Se voi imparerete a mangiare tanta frutta, ed a farlo nel modo corretto, essa giocherà un ruolo basilare nella detossificazione del vostro sistema corporale e metterà a vostra disposizione una

enorme quantità di energia utile a farvi perdere eventuale sovrappeso e a condurre al meglio tutte le altre migliorie corporali.

Il più importante cibo umano

Se mangi due fette di pane e, poi, una porzione di frutta, rovini un meccanismo perfetto. La porzione di frutta è pronta per andare direttamente nell'intestino tenue, nel duodeno, ma le viene impedito quel percorso e viene trattenuta nello stomaco da quelle fette di pane, per cui l'intero pasto, sia il pane che la frutta, si trasforma in un bolo acido carico di fermentazione, per cui tutto è da considerarsi compromesso e rovinato. Si deve assolutamente mangiare la frutta separatamente o, comunque, prima dei pasti e non alla fine.

SE MANGI DUE FETTE DI PANE E, POI, UNA PORZIONE DI FRUTTA, ROVINI UN MECCANISMO PERFETTO.

La gente sbaglia e poi dà colpa alla frutta

Ovvio che poi si ascoltano lamentele in serie, tipo "Ogni volta che mangio l'anguria mi viene da ruttare", "Se mangio il durian, il mio stomaco si gonfia", "Se consumo una banana, mi viene da correre in bagno", e altre amenità del genere, che mai succederebbero se ci fossero da parte vostra migliori attenzioni. Occorre evitare che la frutta trovi sul suo cammino cibo indigerito e residui putrefattivi di pasti precedenti e di digestioni prolungate oltre misura, mandando se stessa e il resto in putrefazione, e creando gas e rigonfiamenti intestinali.

OCCORRE EVITARE CHE LA FRUTTA TROVI SUL SUO CAMMINO CIBO INDIGERITO E RESIDUI DI PASTI

Non esistono frutti acidificanti

Capelli bianchi, perdita di capelli, crisi di nervosismo, circoli scuri sotto gli occhi, e altre cose del genere non succederebbero, se imparassimo a consumare il nostro cibo elettivo nelle giuste modalità, cioè a stomaco libero. Non esiste al mondo alcun frutto capace di acidificare il corpo umano, tantomeno limoni ed arance, che, al contrario, rappresentano quanto di meglio esiste per alcalinizzare il nostro sistema ed evitare il ricorso ai tamponi antiacidi, assai costosi in termini di enzimi e di energia interna.

Il segreto della bellezza e della salute

Secondo il maggiore studioso mondiale di alimentazione di tutti i tempi, che rimane, senza dubbio, il dr Herbert Shelton, se imparate il corretto modo di alimentarvi con la frutta, avrete automaticamente a vostra disposizione il segreto della bellezza, della longevità, della salute, dell'energia, della felicità e del peso-forma costante e senza sbalzi.

Confezioni, bottiglie e lattine

Se vi sentite di bere un succo di frutta, non avvenga mai da lattine, da confezioni varie e da bottiglie di succhi

NEI SUCCHI DI FRUTTA IL CALORE FA UNA AUTENTICA STRAGE DI VITAMINE E MICRONUTRIENTI

pastorizzati, dal sapore simile o anche identico a quello dei frutti, ma totalmente privi dei nutrienti originari, visto che il calore fa una autentica strage di vitamine e micronutrienti e che eventuali aggiunte di vitamine sintetiche rendono ancor più velenoso il tutto. In ogni caso consumare il frutto come sta è la migliore soluzione, visto che anche nella centrifugazione si perdono delle qualità, soprattutto se non si provvede al consumo immediato. In ogni caso il succo spremuto o centrifugato va bevuto lentamente ed a piccoli sorsi, puntando ad una muscolazione con la saliva. Masticare il succo più che inghiottirlo.

OPTARE PER UN SEMIDIGIUNO DI TRE GIORNI A SOLA FRUTTA PER UNA RIPULITA DEL CORPO

Tre giorni a sola frutta

Si può sempre optare per un semidigiuno di 3 giorni a sola frutta per una ripulita del corpo. Basta consumare solo frutta e succo di frutta fresco da mattina a sera, per 3 giorni, e sarete sorpreso dai vostri amici e dai vostri familiari, che si accorgeranno di quanta salute radiante emetta il vostro viso!

Quali migliori frutti?

Il kiwi è piccolo, ma potente e concentrato. Ottima fonte di potassio, magnesio, vitamina-E e fibra. Il suo contenuto di vitamina-C è doppio rispetto all'arancia. Una mela al giorno tiene lontano il medico di torno? È verissimo. Sebbene sia bassa in vitamina-C, è dotata di antiossidanti e di flavonoidi, che, al pari dell'acido ascorbico, abbassano il rischio di cancro al colon e di cardiopatie.

Le fragole sono frutti protettivi, dotate come sono di poteri anti-ossidanti e di azione specifica contro quei radicali liberi, che causano intasamenti vascolari ed infiammazioni. L'arancia rappresenta quanto di meglio esista. Trattasi di medicina dolce e naturale. Una manciata di arance al giorno azzera raffreddori e riniti, abbassa il colesterolo, previene e dissolve i calcoli renali ed annulla il rischio di cancro intestinale.

L'anguria rappresenta quanto di meglio esista per soddisfare la sete. Composta per il 92% di acqua, è anche confezionata dalla natura con una dose gigantesca di glutatione, basilare per dare la carica al sistema immunitario. È anche una fonte-chiave di licopene, il maggior anti-ossidante ed anti-cancro previsto in natura. All'anguria non mancano ovviamente vitamina-C, potassio e tanta preziosa acqua biologica per ricambiare le nostre acque stagnanti. I meloni sono da considerarsi suoi ottimi e deliziosi cugini. Frutti speciali, rigorosamente non mescolabili ad altri cibi. Guava e papaia meritano lo scettro per la vitamina-C, essendo di gran lunga i frutti che ne contengono di più. Il guava è anche ricco di fibra vegetale, indispensabile a prevenire fenomeni costipativi. La papaia contiene pure carotene, utile per gli occhi, e la famosa papaina, fantastica per aiutare la digestione.

Sul bere acqua

È incredibile vedere come la gente sappia avvelenarsi anche con le cose più innocenti. Respira aria e non si accorge, se è pura o condizionata o riscaldata o semplicemente viziata. Beve acqua e lo fa nel modo più irresponsabile, bevendola durante e alla fine dei pasti, provocando diluizione e depotenziamento dei succhi gastrici. Come non bastasse

la beve fredda o addirittura col ghiaccio. Queste cose significano blocco digestivo assicurato. L'acqua fredda tende a far solidificare gli oli ingeriti durante il pasto, con inevitabile rallentamento digestivo. Una volta che questo pantano oleoso reagisce con l'acido stomacale, va giù e viene assorbito dall'intestino prima del cibo solido, intasando l'intestino e formando nuovi grassi, che portano a formazioni tumorali. Se proprio volessimo bere dell'acqua coi pasti, essa sia limitatissima e calda.

Evulosio o fruttosio naturale

Succo di frutta fresco significa levulosio o fruttosio. Nulla a che fare con lo zucchero comune saccarosio, autentico veleno. Nulla a che fare col fruttosio sintetico, pure negativo per la salute. Il fruttosio naturale sta solo nella frutta fresca e nel miele non cotto, mescolato al glucosio naturale che è suo isomero (costituito dagli stessi elementi-base, ma con diverse proprietà chimiche, imputabili a diversità strutturali-molecolari). Il levulosio si forma nell'inversione del saccarosio e per idrolisi dell'inulina (cugina dell'insulina). Ha un potere dolcificante superiore a quello del saccarosio. Il fruttosio è indicato per i diabetici, al contrario del saccarosio.

Il succo d'uva

La migliore fonte di zucchero naturale per i bambini sta decisamente nel succo d'uva fresco. Se manca la frutta, i datteri e i fichi sono la seconda fonte di fruttosio naturale. Il succo di fichi e datteri seccati al sole si ottiene mettendoli affettati in una terrina e riempiendola con acqua distillata o comunque leggera. Si copre il tutto con coperchio e si lascia tutta la notte. Il giorno successivo si beve l'acqua dolce, non senza aver prima spremuto i frutti rigonfiati d'acqua. ■

L'esatta combinazione per la bellezza? SYNERGY!

Prof. Dott. ***Enrico Filippini*** *- Brescia*

"PROTOCOLLO SYNERGY": combinazione e personalizzazione di più trattamenti per risultati immediati e durevoli nel tempo.

Per un viso rigenerato e rinfrescato nell'aspetto?
√ Peeling intech
√ Tecnologia Emax
√ Plexer terapia

[scopri di più leggendo l'articolo nella pagina successiva]

VIA SAN FRANCESCO D'ASSISI, 3 - 25122 BRESCIA - AMBULATORIO CHIRURGICO - PICCOLA CHIRURGIA AUT. ASL N.19/05 - WWW.STUDIOMEDICOFILIPPINI.IT

Chiama senza impegno
030 2807547

Contattaci su WhatsApp
335 5850800

Collegati su Skype
enrico.filip

Facebook: Poliambulatorio Medico Chirurgico Filippini

Cosa aspetti ? Scopri la combinazione di trattamenti ideale per te!

POLIAMBULATORIO MEDICO CHIRURGICO
Dr.EnricoFilippini

WWW.STUDIO7B.IT

RICETTA
CECI IN PASTA

a cura di Laura e Silvia Squizzato

www.gemellesquizzato.it

Un piatto stagionale gustoso e facile da preparare

La ricetta che vi proponiamo in questo numero è un primo piatto che può essere usato anche come portata unica, visto che i ceci rappresentano un'ottima fonte proteica e la pasta dà l'apporto di carboidrati sufficiente per la giornata. Nella ricetta aggiungiamo salsicce di maiale, che però cuociamo sgrassandole un po' o per lo meno senza aggiungere condimento eccessivo; chi non ama il maiale può usare anche salsicce equine, ugualmente gustose. Inoltre per rendere davvero appetitoso questo piatto senza appesantirlo troppo usiamo della panna vegetale (ottima, per esempio, quella a base di soia).

Ne risulta un piatto perfetto per la fine dell'estate e l'inizio dell'autunno, veramente facile e rapido da preparare. ■

CECI IN PASTA

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 1 SCATOLA DI CECI
- 2 SALSICCE (DI MAIALE O EQUINE)
- 250 gr DI PANNA VEGETALE
- 1 SPICCHIO DI AGLIO
- 3 CIUFFI DI ROSMARINO
- 3 ETTI E MEZZO DI PASTA CORTA TIPO MEZZE PENNE
- 8 CHIUCCHIAI DI OLIO EVO
- SALE E PEPE Q.B.

TEMPO DI PREPARAZIONE

20 minuti

RICETTA

Sbriciolare le salsicce - privandole del budello - in una pentola anaderente senza aggiungere alcun condimento; fare cuocere a fuoco medio per alcuni minuti girando con un cucchiaio di legno; le salsicce stesse rilasceranno il loro grasso durante la cottura.
In un'altra pentola anaderente mettere l'olio, il rosmarino e l'aglio e far insaporire a fuoco lento; dopo qualche minuto aggiungere i ceci lavati e scolati e continuare la cottura per alcuni minuti. Per ultima, aggiungere la salsiccia sbriciolata raccolta con una forchetta di legno (senza aggiungere il grasso eliminato dalla salsiccia), salare e pepare a piacimento.
Nel frattempo far cuocere la pasta al dente; scolarla e metterla nella pentola del condimento facendola saltare a fuoco medio. Spegnere il fuoco e aggiungere la panna vegetale a temperatura ambiente. Mescolare e servire nei piatti di portata.

CONSIGLI DI PRESENTAZIONE

Per una presentazione più raffinata invece che mescolare il condimento con la pasta nella pentola, preparare i quattro piatti di pasta, aggiungere con un cucchiaio il condimento e alla fine sempre con un cucchiaio versare con movimenti circolari la panna vegetale su ogni singolo piatto di portata.

CHE MAL DI GOLA HAI?

Ogni sintomo può trovare un rimedio.

GOLA IRRITATA E CON BRUCIORE?

GOLA INFIAMMATA?

Benagol® ANTISETTICO

Benactiv® ANTINFIAMMATORIO Gola

NON TUTTI I MAL DI GOLA SONO UGUALI.

Benagol e Benactiv Gola possono offrire soluzioni terapeutiche mirate per il mal di gola.

Scopri tutte le formulazioni sul sito www.benagol.it

Sono medicinali. Benactiv Gola è un medicinale a base di flurbiprofene che può avere effetti indesiderati anche gravi. Leggere attentamente il foglio illustrativo. Autorizzazione del 15/06/2012

NEWS FARMACISTA 33

#1

COLESTEROLO E PRESSIONE SOTTO CONTROLLO PER LA TUTELA DEL CUORE NEI DIABETICI

Monitoraggio dei livelli del colesterolo Ldl, Hdl, dei trigliceridi e della pressione arteriosa devono affiancarsi al controllo glicemico nella prevenzione delle malattie cardiovascolari nei pazienti diabetici. Senza dimenticare peso corporeo, dieta ed esercizio fisico. Sono queste le indicazioni più recenti che giungono dalla Società italiana di diabetologia (Sid) ed emerse dallo studio Mind it, pubblicato sulla rivista Diabetes care. In una nota la Sid sottolinea l'importanza di fare prevenzione primaria tra le persone con diabete: tutte le linee guida per la riduzione del rischio vascolare raccomandano, infatti, un controllo ottimale dei valori di glicemia e degli altri fattori di rischio cardiovascolari, in particolare della pressione arteriosa e dei livelli di colesterolo. Certamente- commenta la Sid: «ci sono delle difficoltà, legate, in particolare, a problemi organizzativi, spazi insufficienti, personale carente, ma anche all'inerzia terapeutica ed alla scarsa compliance del paziente. Altri Paesi hanno introdotto programmi di incentivazione finanziaria per i medici con risultati incoraggianti, ma- secondo gli esperti- questa metodologia di lavoro non favorisce né la motivazione del paziente, né la continuità del trattamento». «Il gap di implementazione tra le linee guida e la pratica clinica non è un fenomeno limitato all'Italia»-commenta Olga Vaccaro, docente di Nutrizione presso l'Università Federico II di Napoli- «e si spiega in larga parte con la complessità della cura della malattia diabetica, che richiede interventi multifattoriali e l'adesione sia alla terapia farmacologica che ad uno stile di vita sano». Ma ci sono margini di miglioramento, stando a quanto riporta lo studio Mind it (Multiple intervention in type 2 diabetes italy) che ha confrontato una strategia di trattamento multifattoriale mirata alla correzione ottimale dell'iperglicemia e degli altri principali fattori di rischio cardiovascolare, nella pratica clinica abituale, nei pazienti con diabete di tipo 2 senza eventi cardiovascolari precedenti. L'obiettivo era di valutare la fattibilità di un trattamento esteso a tutti i fattori di rischio cardiovascolari e quantificare la sua efficacia nella pratica clinica quotidiana. Dopo 2 anni di follow up gli obiettivi terapeutici sono stati centrati in maniera significativamente maggiore nel gruppo in trattamento multifattoriale che tra i pazienti sottoposti al trattamento convenzionale. ■

IL GAP DI IMPLEMENTAZIONE TRA LE LINEE GUIDA E LA PRATICA CLINICA NON È UN FENOMENO LIMITATO ALL'ITALIA

CON AFTE E LESIONI DELLA BOCCA IL DOLORE È IL PIATTO FORTE.

Con afte e lesioni della bocca anche mangiare può farti soffrire. Alovex Protezione Attiva con la sua pellicola protettiva riduce il dolore, favorisce la cicatrizzazione e aiuta la guarigione.

PIÙ PROTEZIONE MENO DOLORE.

RECORDATI OTC

È un dispositivo medico CE 0477. Leggere attentamente le avvertenze o le istruzioni per l'uso. Autorizzazione del 16 aprile 2012.

#2

COSMESI, DOPO LA SCADENZA ALTO IL RISCHIO DI CONTAMINAZIONE

I prodotti di make-up, se utilizzati dopo la scadenza, possono mettere a rischio la salute delle donne: un recente studio brasiliano ha, infatti, dimostrato che hanno un elevato livello di contaminazione da microrganismi patogeni. Un gruppo di ricercatori, coordinati da Sandra E. Haas, dell'Universidade federal do Pampa, ha preso in esame 44 studentesse dai 18 ai 28 anni ed ha sottoposto loro un questionario strutturato per indagarne le abitudini riguardo ai prodotti di make-up e capire così se li impiegassero anche oltre la data della scadenza, se avessero mai notato degli effetti avversi e se vi fosse un utilizzo condiviso. La quasi totalità delle studentesse intervistate (97,7%) ha riportato un utilizzo successivo alla data di scadenza, particolarmente per il mascara (86,3%), per le matite occhi (79,5%), per rossetto e lucidalabbra (72,7%) e per l'ombretto (63,6%). Effetti avversi sono stati segnalati in circa tre risposte su 10 ed i principali sono stati lacrimazioni, arrossamenti e pruriti. L'area intorno agli occhi è risultata quella maggiormente esposta e il mascara, che più di ogni altro prodotto è stato utilizzato oltre la data di scadenza, può aver dato un contributo significativo all'alta incidenza di effetti collaterali. «I mascara – spiegano gli autori - potrebbero provocare dermatiti sulla palpebra a causa dei coloranti e conservanti presenti nella loro formulazione ed anche a causa della presenza di microrganismi». La seconda parte dello studio è stata proprio dedicata all'analisi microbiologica di 40 campioni di mascara forniti dagli studenti: lo Staphylococcus aureus è stato rinvenuto nel 79% dei campioni e lo Pseudomonas aeruginosa nel 13%. ■

#3

ANZIANI E FARMACI. FEDERFARMA: LA FARMACIA DEI SERVIZI MIGLIORA L'ADERENZA

«I dati sugli errori commessi dagli anziani nel seguire le terapie prescritte, emersi dallo studio promosso dall'Aifa, confermano la necessità di potenziare il ruolo della Farmacia dei Servizi, in particolare nel monitoraggio dell'aderenza alle terapie delle persone anziane e fragili». Commenta così il presidente di Federfarma Annarosa Racca i risultati della ricerca condotta dal Geriatrics working group dell'Agenzia del farmaco dalla quale emerge che circa il 60% della popolazione ultrasessantacinquenne manifesta scarsa aderenza alle terapie contro depressione, ipertensione, diabete e osteoporosi. «La farmacia» ricorda la Racca «grazie alla diffusione capillare sul territorio, anche nei piccoli centri dove spesso è l'unico presidio sanitario, e grazie al consolidato rapporto di fiducia che la lega ai pazienti, può assicurare un'efficace attività di controllo sull'assunzione del farmaco da parte degli anziani, verificandone la correttezza e la continuità nel tempo». In farmacia- spiega-il farmacista conosce personalmente il paziente e le sue abitudini, sa quanti e quali farmaci assume con e senza ricetta. Ed aggiunge: «Spesso, anche attraverso un'amichevole chiacchierata, ci accorgiamo di eventuali errori commessi nell'assunzione della terapia e diamo consigli per evitare il rischio di interazioni o effetti collaterali». Secondo Racca, infine, «la naturale inclinazione della farmacia al monitoraggio della compliance terapeutica sarebbe certamente più completa ed efficace se anche i medicinali innovativi venissero distribuiti nelle farmacie e se fosse data piena attuazione alla normativa sulla farmacia dei servizi, in linea con quanto previsto dal disegno di legge recentemente presentato dal ministro della Salute. È indispensabile e urgente»-conclude- «avviare il confronto con le Regioni per rinnovare la Convenzione nazionale tra Ssn e farmacie». ■

#4

LA NUOVA GENERAZIONE DI ANTIDIABETICI NON LEDE AL CUORE

I farmaci antidiabete di nuova generazione, conosciuti con la sigla Dpp-4, non aumentano il rischio di attacchi di cuore. Lo affermano due studi pubblicati dal New England journal of medicine e presentati al congresso della Società europea di cardiologia (Esc) in corso ad Amsterdam. Nel primo studio, dell'università del Connecticut, l'alogliptina, l'ultimo dei Dpp-4 a essere entrato sul mercato, ha mostrato in un test su più di 5mila pazienti di avere lo stesso tasso di eventi cardiovascolari gravi, dall'infarto all'ictus, dei pazienti trattati con placebo (11,3 contro 11,8%). «Il fatto che gli eventi non aumentino è rassicurante» spiega William White, che ha coordinato la ricerca «al momento però non è stata ancora trovata una molecola che tenga basso il glucosio nel sangue e allo stesso tempo riduca il rischio cardiovascolare, un problema importante per i pazienti diabetici che sono spesso ad alto rischio da questo punto di vista». Nell'altra ricerca, del Brigham and women's hospital di Boston, è stata testata la saxagliptina, un altro farmaco della stessa classe. Anche in questo caso il rischio di attacchi cardiaci non è risultato aumentato, ma i ricercatori hanno trovato un piccolo aumento del rischio di ricovero per insufficienza cardiaca in chi assumeva il farmaco. ■

#5

GUSTO E SALUTE IN VETRINA AL GLUTEN FREE EXPO 2013

Per le persone affette da celiachia o con sensibilità al glutine è fondamentale scegliere con cura cosa si mangi: sono ora disponibili numerosi prodotti, per consentire di conciliare salute e gusto. La possibilità di approfondire e conoscere cosa offre il mercato è rappresentata dal Salone Gluten Free Expo, che viene riproposto a Brescia, forti del successo della prima edizione dello scorso anno. Stand espositivi con degustazione di prodotti, conferenze, laboratori di cucina ed iniziative rivolte ai bambini: tutto questo si potrà trovare al Centro Fiera di Brescia (via Caprera, 5) dal 15 al 17 novembre (dalle 9,00 alle 19,00). Il 18 la giornata sarà riservata agli operatori del settore. Il Gluten Free Expo non è solo un Salone, ma anche un'occasione per aggiornare ed approfondire le conoscenze sull'argomento con i Convegni curati dalla Divisione di Gastroenterologia degli Spedali Civili di Brescia. Non mancheranno le farmacie, che con professionalità e capillarità, rivolgono un' attenzione globale alle persone con celiachia o sensibili al glutine, offrendo non solo prodotti, ma anche informazioni e servizi utili al mantenimento della salute e del benessere e presenteranno queste attività allo stand di Federfarma Brescia.
Per maggiori informazioni: www.glutenfreeexpo.it . ■

Visualizzazione grafica dei dati sullo strumento

Semplice e completo

Elegante e discreto

BGStar,® per gestire il diabete con semplicità.

BG★STAR®

BGStar® è un glucometro che offre dati completi e di semplice lettura. Grazie a BGStar® è possibile prendersi cura del diabete in modo sereno e consapevole.

Le misurazioni devono essere eseguite nell'ambito del controllo medico. BGStar® è un dispositivo medico-diagnostico in vitro CE. Leggere attentamente le avvertenze e le istruzioni per l'uso. Autorizzazione Ministeriale ottenuta il 03/08/2011.

www.bgstar.it

Assistenza Clienti
800-131212
Disponibile dalle 7 alle 22, 7 giorni su 7
solo per domande di tipo tecnico
sull'utilizzo del dispositivo medico

SANOFI

NEWS

ANDARE PER MOSTRE

MANTOVA

FINO AL 10 NOVEMBRE.

Palazzo San Sebastiano e Palazzo Te fanno da cornice alla mostra “Amore e Psiche, la favola dell’anima”. Dai reperti archeologici di età classica al Rinascimento, da Dalì fino alla contemporaneità, l’esposizione indaga il mito tramandatoci da Apuleio, la simbologia, la bellezza e il mistero.

FINO AL 17 NOVEMBRE.

Nel sessantesimo anniversario dalla scomparsa, alla casa museo Sartori è stata allestita la mostra “Artisti per Nuvolari”. Da un’idea di Adalberto Sartori, la rassegna raccoglie 51 dipinti dedicati al grande pilota.

MILANO

FINO AL 2 MARZO

È tempo di “Autunno Americano” nel capoluogo lombardo.

Dal 24 Settembre Palazzo Reale riapre la stagione delle grandi mostre. “Pollock e gli irascibili” raccoglie le opere dei maggiori artisti della Scuola di New Tork direttamente dal Withney Museum. Pollock, Rothko, de Kooning, artisti che sconvolsero e reinventarono il rapporto con la tela, con gli spazi e gli strumenti a disposizione dell’arte.

Contemporaneamente Palazzo reale ospita anche la mostra ‘Il volto del ’900. Da Matisse a Bacon. Capolavori del Centre Pompidou” Un’analisi storico-artistica che riflette sull’evoluzione del ritratto: il volto diventa esperimento su cui inevitabilmente si riversano le influenze della tecnologia, della filosofia e della scienza.

Stessa sede, nuova corrente: la Pop Art è protagonista della mostra interamente dedicata a Andy Warhol. Dopo il successo di Stardust al Museo del Novecento, le provocatorie opere provenienti dalla collezione di Peter Bant si spostano a Palazzo Reale.

ROVERETO

FINO AL 12 GENNAIO

Un grande progetto espositivo quello del Mart: una mostra dedicata ad Antonello da Messina e al Quattrocento, i suoi maestri e le sue personalissime incursioni psicologiche. Iniziativa che vanta numerose collaborazioni nazionali ed internazionali.

VERONA

DAL 26 OTTOBRE

Anche quest’anno si ripropone la fortunata collaborazione tra Palazzo della Gran Guardia a Verona e la Basilica Palladiana a Vicenza con la mostra “Verso Monet. Storia del Paesaggio dal Seicento al Novecento”. L’esposizione è concentrata sulla natura, lo studio e la resa sulla tela così come è andata trasformandosi dal XVII secolo fino alle straordinarie ninfee di Claude Monet. .

VENEZIA

FINO AL 24 NOVEMBRE

Ancora pochi giorni per approfittare della Biennale e visitare la 55ma Esposizione Internazionale d’Arte. Con il titolo Il Palazzo Enciclopedico più di 150 artisti provenienti da tutto il mondo hanno contribuito all’utopistico ma coraggioso disegno proposto nel 1955 da Marino Auriti, un museo immaginario che avrebbe dovuto ospitare tutto il sapere dell’umanità.

LIBRI

LA CUCINA LINEARE METABOLICA AIUTA A RIAVVICINARCI AL CIBO

a cura di FEDERICA PERETTI

federica.peretti@profilosalute.it

"Cucina lineare metabolica, prevenzione, cura e salute" il libro nato dalla collaborazione tra il dott. Claudio Macca e lo chef Luca Barbieri

www.cucinalinearemetabolica.it

Il dott. Claudio Macca, Direttore dell' Unità dipartimentale di Dietetica e Nutrizione clinica degli Spedali Civili Riuniti di Brescia e Luca Barbieri, chef e dDocente formatore di regimi dietetici speciali, sono autori del libro , la "Cucina lineare metabolica, prevenzione, cura e salute".

Quando si pensa ad una dieta la si associa a rinunce e sacrifici, il che porta il paziente ad affrontarla con un senso di privazione forzata, che non aiuta certo sopportarla.

L'ambizioso progetto della Cucina Lineare Metabolica è invertire il percorso finora seguito, "Dalla dieta agli alimenti", partendo, invece, "dagli alimenti per giungere alla dieta" .

Questa nuova filosofia culinaria è definita dagli addetti ai lavori molto autorevole ed unica, per completezza e validazioni medico scientifiche, anche a livello mondiale.

La prescrizione dietetica deve aver un punto di arrivo con la somma di diversi fattori quali sapidità e sensorialità, digeribilità, semplicità di preparazione, qualità della scelta delle materie prime, tecnica evoluta di cottura, manipolazione e conservazione.

La cultura medica e dietetica si apre così a questo mondo affascinante e poco considerato nella pratica quotidiana. E', tuttavia, necessario che tali procedure pos-

sano essere conosciute ed apprezzate con metodi semplici e veritieri, in modo da rendere accessibile ed alla portata di tutti il poter "cucinare" in assoluta sicurezza, divertendosi e controllando non solo le calorie, ma anche gli apporti nutrizionali. Nella "Cucina Lineare Metabolica" le prescrizioni e le ricette dietetiche prescindono da rigorosi e monotoni programmi standardizzati, per far sì che, anche nei malati e nei soggetti affetti da patologie gravi e penalizzanti dal punto di vista alimentare, l'atto del nutrirsi non sia più causa di sconforto, ma di piacere.

I risultati ottenuti sul campo, le validazioni scientifiche scritte da professionisti medici e professori, rendono autorevole sotto ogni punto di vista il messaggio contenuto nella filosofia culinaria di Luca Barbieri, apprezzato a livello mondiale anche per la semplicità e la spontaneità che distingue e caratterizza una personalità ed un modo di fare unico nel suo ambiente.

LA SCIENZA PUÒ RESTITUIRE SALUTE E VITA E LA SCIENZA ALIMENTARE NON FA ECCEZIONE

Il cibo è un farmaco. Se mischiato e cucinato in maniera corretta, è in grado di prevenire molte delle patologie più comuni e di mantenere forte il corpo in quelle più gravi.

Il dott. Macca fa notare come «La scienza possa restituire salute e vita e la scienza alimentare non fa eccezione». La quotidianità presenta difficoltà basilari, quali la fatica ad alimentarsi, che spingono il paziente ad allontanarsi pian piano dal cibo, il che provoca conseguenze negative non solo sulla psiche del malato, ma anche sull'andamento della malattia. La cucina lineare metabolica aiuta i pazienti «a riavvicinarsi al cibo, stuzzicandone il gusto con una nuova elaborazione culinaria capace di manipolare gli alimenti e renderli sì saporiti, ma anche ricchi delle sostanze nutritive necessarie all'organismo.

INVERTIRE IL PERCORSO FINORA SEGUITO, PARTENDO "DAGLI ALIMENTI PER GIUNGERE ALLA DIETA"

Grazie ad un linguaggio snello e facilmente comprensibile lo chef Barbieri è in grado di trasmettere le proprie conoscenze a chi,poi, dovrà metterle in pratica nella cucina di casa propria, insegnando principi e metodi di cottura capaci di mantenere inalterati gusto e sostanze nutritive. Ma la cucina lineare metabolica non è rivolta solo ai malati, ma anche e sopratutto a chi vuole conservare la salute alimentandosi in modo sano e corretto. Del resto lo chef bresciano non è in grado solo di trattare le materie prime con passione e conoscenza, ma anche di mischiarle e manipolarle per trasformare il cibo in uno strumento di terapia applicata per il recupero della qualità di vita, del sano come del malato.

Per migliorare l'alimentazione nella nutrizione clinica, la filosofia dietetica introduce l'elemento gastronomico nelle diete, dettando da un lato i limiti e dall'altro tecniche e ricette che consentono, se opportunamente dosate e cucinate, di condire di colori e sapori cibi apparentemente proibiti.

" Le tecniche di preparazione dei piatti sono state studiate per un pubblico di dilettanti

Sottolinea Luca Barbieri -. Ho voluto eliminare il tecnicismo discriminatorio dell'alta cucina professionale e, per farlo, ho testato tutte le ricette contenute nel libro facendole realizzare da persone comuni».

Tre sono gli strumenti di lavoro indispensabili per assicurare la buona riuscita dei piatti: una bilancia, un timer e una sonda per rilevare la temperatura dei cibi in cottura. Ma l'innovazione racchiusa nel volume, scritto a quattro mani da Macca e Barbieri, non sta solo nei contenuti, ma anche nella grafica. ■

Federica Peretti

FARM.ECO SERVICE® S.R.L.

TÜV CERT DIN EN ISO 9001:2000 Zertifikat 15 100 42358

TÜV CERT DIN EN ISO 9001:2000 DIN EN ISO 14001

Strada Comunale della Fonticella – 65016 Montesilvano (PE)
tel: 085 4681525 - web site: farmecoservice.it - e-mail: info@farmecoservice.it

ATTENZIONE ALLE GENGIVE SANGUINANTI O SENSIBILI

belsorriso AMBULATORI DENTISTICI

Cura e prevenzione della "malattia paradontale"

Se nonna Adelaide 60 anni fa avesse avuto solo il sentore di cosa fosse la branca dell'odontoiatria denominata "parodontologia", oggi, molto probabilmente, avrebbe ancora in bocca tutti e 32 i suoi bellissimi denti.

La parodontologia è la branca dell'odontoiatria, che si occupa della cura e della prevenzione della "malattia paradontale", più nota come "piorrea". La parodontite è l'infiammazione del parodonto, cioè di tutto quello che sta intorno alle radici dei denti (gengive, legamenti alveolo-dentari, alveoli e apparato osseo). Infiammazione dovuta quasi sempre ad una scarsa o errata igiene dentale, che, se protratta nel tempo, si cronicizza causando il distacco delle gengive dai denti e dando luogo alla formazione della cosiddette "tasche parodontali", che, a loro volta, determinano danni a carico dell'osso alveolare con la conseguente riduzione della sua altezza. La conseguenza è che i denti cominciano a vacillare e, se non si interviene con urgenza e con metodi adeguati, sarà inevitabile in tempo più o meno lungo, la perdita dei denti permanenti.

I sintomi premonitori della parodontite sono l'infiammazione gengivale, riguardante circa il 50% degli adulti, che inizia molto spesso con il semplice sanguinamento delle gengive durante la pulizia quotidiana dei denti o durante la masticazione di cibi particolarmente solidi; il tumefarsi delle gengive, che diventano sempre più sensibili al contatto dello spazzolino e del cibo; l'alitosi, cioè il fiato puzzolente e la distorsione della sensibilità gustativa; l'apparente allungamento dei denti (determinato dalla ritrazione delle gengive e dal riassorbimento osseo).

Le cause principali della malattia parodontale sono una cattiva igiene orale, con conseguente aumento della placca batterica che arriva ad insinuarsi sempre più in profondità, quasi a mo' di cuneo, tra le gengive e la superficie radicolare dei denti e diviene in tal modo sempre meno aggredibile dallo spazzolino e dal filo interdentale; una predisposizione genetica, cioè un sistema immunitario non sufficientemente sviluppato ed in grado di poter aggredire la flora batterica interessata; il diabete mellito, se non adeguatamente compensato; la cattiva abitudine al fumo.

Oggi curare i problemi paradontali è possibile: attraverso una fase di accurata indagine si valuta l'entità delle tasche parodontali e, di conseguenza, la perdita di supporto dei denti, il grado di sanguinamento e di retrazione delle gengive ed ancora mediante analisi approfondite radiografiche, anche con TAC dentali, si valuta l'architettura e la consistenza dell'osso residuo.

Quindi si passa alla rimozione di tutti gli agenti che causano la malattia ed intervenendo con piccoli interventi chirurgici per correggere eventuali situazioni non risolte. ■

IL CONIGLIO DOMESTICO

a cura di NICOLA BERTONI

Medico Veterinario

Alcune semplici regole per ospitare un coniglio in casa

ALIMENTAZIONE

Il coniglio è un erbivoro puro, che è molto di più dell'essere vegetariano o vegano. Questo dogma dovrebbe già bastare a sfatare alcuni luoghi comuni fra i più pericolosi.

Abbiamo in un colpo escluso dalla sua alimentazione ogni tipo di cereale, farinaceo, legume, oltre, naturalmente, a qualunque derivato animale.

Il pane secco, così comune fra i meno informati, oltre a non consumare affatto i denti, come molti affermano, provoca gravi patologie gastrointestinali.

Il coniglio, per la particolare fisiologia del suo apparato gastrointestinale, ha bisogno di una grande quantità di fibre, che trova abbondanti nell'erba fresca, nel fieno ed in molti tipi di verdura. Sono questi gli alimenti base, che non dovrebbero mai mancare nella dieta del coniglio.

I mangimi in pellets sono alimenti studiati per l'allevamento di conigli da carne. Sono estremamente calorici per garantire una rapida crescita e, visto che ad un coniglio da carne non è concesso vivere più di sei mesi, trascurano totalmente i seri problemi metabolici, che compaiono puntualmente dopo alcuni mesi di somministrazione.

I mangimi secchi "per conigli" che troviamo in tutti i supermercati e nei negozi specializzati in alimentazione animale, sono ricchi di alimenti dannosi come cereali, zuccheri, granaglie, a volte, persino uova e latticini. Leggere, quindi, molto bene le etichette e scegliere solo quei prodotti composti prevalentemente da fieno ed erba, con il maggior apporto di fibre e la minor quantità di calcio possibile.

ALLOGGIO

Un coniglio libero dovrebbe essere un fatto normale, esattamente come lo è per un cane o un gatto.

Curiosare, esplorare, vivere ed interagire con gli altri animali di casa (umani compresi) è fondamentale per il benessere psicofisico del coniglio.

Si sente dire spesso che il coniglio è un distruttore, rosicchia mobili, sbriciola divani, fa i suoi bisogni in giro. Questo è vero per un coniglio abituato a stare in gabbia, che, quando esce, in quei pochi minuti di libertà, sfoga tutte le sue frustrazioni.

In genere i conigli, abituati a vivere in casa liberi come un gatto, sono molto puliti e calmi. Fanno i loro bisogni nella cassettina, rosicchiano poco o niente e sono mediamente più affettuosi e interattivi.

La gabbia deve essere munita di accessori indispensabili per il coniglio, perciò non devono mai mancare il beverino a sifone sempre pieno d'acqua fresca, la ciotola possibilmente di terracotta o acciaio così che il coniglio non riesca a rovesciarne il contenuto e una griglia raccogli fieno che serve sia per il fieno che per le verdure.

Il nido deve essere applicato all'apertura laterale della gabbietta la sua funzione non è esclusivamente legata all'allevamento dei cuccioli, ma funge anche da riparo e giaciglio per dormire, nel primo caso è necessario che sia composto da almeno due stanze, una piccola dove la madre possa riposare senza per forza dover allattare i cuccioli ed una più grande dove cresceranno i cuccioli. Il nido deve avere un'apertura di 10-15 cm. di diametro o 10x10 cm se quadrata e deve stare a non meno di 10 cm di altezza dal fondo, il materiale ideale è il legno duro (faggio o olivo). ■

Nicola Bertoni

Addio, Roberto.

Certamente i nostri lettori si erano accorti: da un paio di numeri infatti la nostra rivista aveva perso la penna graffiante di Roberto Francesconi. Le sue vignette erano diventate per tutti un appuntamento da non perdere, una nota tutta personale la sua, che sapeva cogliere il lato scanzonato dei fatti della vita. Per anni era stato il vignettista del Giornale di Brescia e noi avevamo voluto assicurarci la sua preziosa collaborazione. La sua fibra era minata da tempo e il suo fisico imponente aveva cominciato a cedere, portandolo a pensare che, prima fosse finito il suo calvario terreno, meglio sarebbe stato. E così è accaduto che una mattina siamo stati informati che il cuore di Roberto aveva cessato di battere. Lo vogliamo ricordare con un ultimo tributo: una vignetta, cui era particolarmente affezionato. (elleci)

CADUTA DEI CAPELLI?

BIOMINERAL

BIOMINERAL ONE | CON Lactocapil

Integratore alimentare con formula brevettata

lineabiomineral.it

ROTTAPHARM | MADAUS

GIOCHI

a cura di DOMENICO MACCARANA

FUORI I SECONDI!

Molto spesso sappiamo il nome di chi è stato il primo uomo nella storia a fare una determinata cosa; sappiamo quale è la prima nazione in cui si è verificato un dato fatto. L'attenzione della Storia, delle statistiche, delle classifiche è concentrata quasi esclusivamente sui "primi". Raramente ci si ricorda dei "secondi", per cui ora... Fuori i secondi!

1 Chi è stato il secondo Papa della Chiesa Cattolica successore di San Pietro?

A San Lino **B** San Clemente I **C** Sant'Anacleto

2 Chi è stato il secondo uomo a mettere piede sul suolo lunare dopo Neil Armstrong?

A Alan Bean **B** Charles Conrad **C** Buzz Aldrin

3 Dopo la Russia, qual è il secondo Stato più esteso al mondo?

A Canada **B** Cina **C** Australia **D** Brasile

SOLUZIONE: 1A, 2C, 3A

NON È DETTA L'ULTIMA PAROLA!

Di seguito sono riportate alcune celebri frasi o parti di celebri frasi.
Tutte, per essere completate, hanno, però, bisogno dell'ultima parola.
Per ognuna di esse trova quella esatta.

"Ai posteri l'ardua (1) _ _ _ _ _ _ _ _" *(Alessandro Manzoni da "Il Cinque Maggio")*

"Dopotutto, domani è un altro (2) _ _ _ _ _ _" *(Rossella O'Hara in "Via col vento")*

"La principale e la più grave punizione per chi ha commesso una colpa sta nel sentirsi (3) _ _ _ _ _ _ _ _ _" *(Seneca)*

"Lo scopo del lavoro è quello di guadagnarsi il tempo (4) _ _ _ _ _ _" *(Aristotele)*

"L'umanità ha sempre barattato un po' di felicità per un po' di (5) _ _ _ _ _ _ _ _ _" *(Sigmund Freud)*

Se non sei riuscito a trovare l'ultima parola di queste frasi, non temere, non è detta l'ultima parola!
Aiutati con questa frase d'aiuto: una strada diversa, per giungere alla stessa meta.

Il giudice con la sua (1) lo dichiarò (3). Da quel (2) fu rinchiuso in un carcere di massima (5) e smise per sempre di essere un uomo (4).

SOLUZIONE: (1) sentenza, (2) giorno, (3) colpevole, (4) libero, (5) sicurezza.

Hyundai ix20

Tutto il bello della vita.

5 ANNI Garanzia Chilometri Illimitati

La monovolume Hyundai
compatta fuori e spaziosa dentro.
A **12.700 euro** con clima, radio CD, ESP e 6 airbag.

HYUNDAI i-Plus

Con Hyundai i-Plus, tua a **189 euro al mese** (TAN 6,00%-TAEG 8,37%) e dopo tre anni puoi decidere se tenerla, restituirla o sostituirla.

HYUNDAI | NEW THINKING. NEW POSSIBILITIES.

Unica Concessionaria Hyundai in Brescia e Provincia

AUTOBASE

Brescia - Via Foro Boario 29 - Tel. 030 3700322 - www.autobasebrescia.it

Seguici su hyundai.it

ix20: consumi l/100km (ciclo medio combinato) da 4,5 a 8,8. Emissioni CO_2 g/km da 119 a 157. Prezzo riferito a ix20 1.4 Classic, per auto disponibili a stock con il contributo delle Concessionarie aderenti. Offerta valida fino al 31/10/2013. Annuncio pubblicitario con finalità promozionale. Esempio rappresentativo di finanziamento: ix20 1.4 Classic: Prezzo € 12.700 anticipo € 3.000; importo totale del credito € 9.700, da restituire in 35 rate mensili ognuna di € 189,00 ed una maxirata finale di € 4.721,50; importo totale dovuto dal consumatore € 11.456,50; TAN 6,00% (tasso fisso) - TAEG 8,37% (tasso fisso). Spese comprese nel costo totale del credito: interessi € 1.336,50, istruttoria € 300,00, incasso rata € 2,50 cad. a mezzo RID, produzione e invio lettera conferma contratto € 1,00; comunicazione periodica annuale € 1,00 cad.; imposte (sostitutiva/bollo) € 25,00. Eventuali contratti relativi a uno o più servizi accessori (es. polizza assicurativa) sono facoltativi. Offerta valida dal 01/10/2013 al 31/11/2013. Condizioni contrattuali ed economiche nelle "Informazioni europee di base sul credito ai consumatori" presso i concessionari. Salvo approvazione di Santander Consumer Bank. Condizioni e limiti della garanzia su www.hyundai.it/servizipostvendita/5anni.aspx. La Garanzia proposta non si estende a tutte le componenti delle autovetture.

La soluzione ai problemi dentali di tutta la famiglia

belsorriso®

AMBULATORI DENTISTICI

BRESCIA MILANO

IMPIANTO ENDOSSEO € 540,00

IMPIANTI A CARICO IMMEDIATO

CORONA IN METALLO-CERAMICA € 420,00

OLTRE 6.000 PAZIENTI TRATTATI

CLINICHE DENTALI D'AVANGUARDIA

- AMBIENTI ACCOGLIENTI E LUMINOSI
- 16 SALE OPERATIVE • SALOTTINI PRIVATI POST-OPERATORI
- AREA GIOCHI BIMBI

IGIENE E SICUREZZA

- REPARTO DI STERILIZZAZIONE AD ALTA TECNOLOGIA
- AMBIENTI COSTANTEMENTE SANIFICATI
- ACQUA TRATTATA MEDIANTE RAGGI **UV**

RADIOLOGIA

- **TAC** DENTALE **3D**
- RADIOLOGIA DIGITALE ENDORALE
- RADIOLOGIA PANORAMICA

TRATTAMENTI

- ESTETICA DENTALE • ODONTOIATRIA GENERALE
- PROTESI FISSE E MOBILI • CHIRURGIA - IMPLANTOLOGIA
- PARADONTOLOGIA • ORTODONZIA • GNATOLOGIA

Direttore Sanitario Dott. Aldo Albanese Iscritto all'albo Medici-Odontoiatri di Brescia n° 2804

AMBULATORI DENTISTICI BELSORRISO

Via O. Fallaci, 24 - Strada Prov. 235 - 25030 Brescia (Loc. Castel Mella)
Tel. 030 2582204 (4 linee r.a.) - Fax 030 2584678 - info@belsorrisogroup.it - www.belsorrisogroup.it

AMPIO PARCHEGGIO GRATUITO

BUS NAVETTA GRATUITO * stazione Metro BRESCIADUE ⇄ BELSORRISO
* Per informazioni 030 2582204

Orario continuato: lunedì-venerdì 8,00/20,00 - sabato 8,00/14,00

PROTESI FISSA SU IMPIANTI IN 48 ORE*
* dall' intervento implantare

IGIENE ORALE € 40,00

SBIANCAMENTO € 190,00

OTTURAZIONE SEMPLICE (Ia classe) € 48,00

PRENOTA LA TUA VISITA AL NUMERO GRATUITO 800 570 999